

おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選

😊 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～



豚肉とナスの冷しゃぶ

(cookpad おいしい健康サイトより引用)

1. ナスはヘタをとり、つまようじや竹串で 10 か所くらい刺し、ラップで包む。←穴をあけずに加熱すると中で水蒸気がたくさん発生してしまいナスが爆発することがあるので注意！
2. レンジ(600W)で 2 分半から 3 分くらいナスを加熱する。柔らかくなったらすぐにラップを外して冷ましておく。
3. 鍋に水を入れて沸騰させ、酒を加え、豚肉をゆでる。
4. 豚肉に火が通ったら、すぐに上げてザルまたはペーパーの上に広げて水気を切って冷ます。
5. ※印の材料を混ぜ合わせて、冷しゃぶのタレを作る。
6. ナスが冷めたら縦に手で割り、⑤の冷しゃぶのタレに 1～2 分漬ける。
7. レタス→⑥のナス→④の豚肉→大根おろしの順に盛り付け、残ったタレをかけ、青じそを散らして出来上がり！

《 1 人前 197kcal 》

ナス	80g
豚もも (しゃぶしゃぶ用)	80g
水(鍋と肉の量に併せて調整)	200ml
酒	15g
※冷しゃぶのタレ	
※ミョウガ(千切り)	5g
※おろしショウガ	1g
※ごま油	1g
※ポン酢	20g
レタス	30g
大根おろし	50g
青じそ(千切り)	0.5g



★加熱したナスはすぐにラップから外して冷ますことで青紫色を残しやすくすることが出来ます。

さっぱりとしていてこの時期においしく食べられる簡単レシピです。

管理栄養士 狩野からひとこと！

夏から秋にかけて旬のナスとミョウガを使った、残暑におススメの一品です。豚ももに比較的多く含まれるビタミン B1 は糖質の代謝にかかせないビタミン。また、ナスの皮には抗酸化物質のアントシアニンが含まれています。



院内ニュース 柳田医院

糖尿病友の会「堰の会」 運動教室レポート



8/25(木)羽村市中央館にて運動教室を行いました。今回は毎回当院運動療法担当鈴木が考案するリズム体操に、認定音楽療法士監修にて準備した懐かしい曲に合わせて行いました。そして自分の体重に負荷を掛けて行う「自体重筋カトレーニング」を行いました。マットの上での静かな動きですが普段使わない筋肉に効きました。



運動教室のお知らせ(要予約：受付にお声掛けください)

日時： H28.10.27(木) 14:00～15:20 頃
指導： 当院運動療法担当 鈴木
場所： 羽村市中央館 2 階



軽い運動のできる服装で、飲み物と上履きをご持参ください

糖尿病友の会「堰の会」

年会費 2,000 円 専門月刊誌さかえ購読料込み。

柳田先生の糖尿病勉強会、管理栄養士の料理教室等のイベントあり。

随時入会受付

『健康と睡眠』

厚生労働省のデータによると、日本人の 5 人に 1 人は睡眠に何らかの障害を抱えているとされています。睡眠に障害のある状態が続くと体にどのような影響があるのでしょうか。



睡眠障害が続くと・・・

集中力低下・注意力低下
 記憶力・学習能力低下
 思考力・意欲の低下、
 肥満・高血圧等の生活習慣病のリスク増加 等

昼間の眠気が少し辛い程度から、ひどい場合には疲れが取れず集中力・判断力が鈍くなり仕事での作業ミスや車の運転などでは重大な事故を招く危険性もあります。



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	★
15:00~19:00	●	●	●	×	●	×

★土曜日は8:30~13:00
 受付終了時間：午前診12:00 午後診18:30 土曜12:30
 休診日：日曜・祝日

★★★★睡眠の質を高めるポイント★★★★

- 1 どんなに忙しくても最低でも 4 時間半以上は寝る
- 2 寝る前に心地の良い音楽を聴いてから寝る
- 3 お風呂は湯船でしっかりお湯につかり、心身をほぐす
- 4 起きたら日光に当たり、目覚めを促す
- 5 30 分以上の昼寝は避ける
- 6 休みの日の寝すぎを避け、生活リズムを崩さない

寝る前のスマートフォン等の利用を避けることも睡眠の質の向上につながります。睡眠の悩みをすこしずつ改善し、元気に過ごしましょう。



参考：オムロン 健康コラム「睡眠が健康に与える影響」

参考：日本睡眠医学協会「睡眠障害」