

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～～  
\*\*\*\*\*



## チキンとオクラの煮込み

1. オクラはヘタを取り、1 cm幅の斜め切りに、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 鶏肉を1口大の削ぎ切りにし、※印の調味料を加えてもみ込み、10分置く。
3. フライパンに油をひき、焼き色が付くまで鶏肉を焼いて取り出しておく。
4. 玉ねぎを軽く色付く程度に炒めて取り出す。にんにく、青ねぎ、オクラを軽く炒め、鶏肉、玉ねぎを戻し入れる。
5. 水、コンソメ、パプリカパウダーを加えて10～15分ほど中火で煮込み、塩を加えて味を整え、お好みで唐辛子をのせて、できあがり！



←トロッと柔らかいオクラがおいしかったです。フライパンひとつで簡単に作れるのでお手軽です◎

★パプリカの色は色素が溶けやすいので煮込み料理をきれいに着色することができます！

鶏胸肉（皮なし）	75g
オクラ	30g
玉ねぎ	60g
にんにく	4g
青ネギ	15g
※もみこみ用調味料	
※にんにく（すりおろし）	1.5g
※片栗粉	2g
※酢	3g
※水	1.5g
※塩	0.2g
水	65ml
コンソメ顆粒	1.5g
パプリカパウダー（お好みで）	0.2g
塩	0.5g
サラダ油（炒め用）	2g
唐辛子	適宜

## 管理栄養士 狩野先生からひとこと！



今が旬のオクラを使ったこのレシピは、今月開催されたリオオリンピックの開催国ブラジルの郷土料理。お好みでタバスコをかけたり、ご飯を添えても♪オクラはβ-カロテンや水溶性の食物繊維を比較的多く含みます。

## 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



7/28(木)中央館にて運動教室を行いました。皆様暑い中ご参加いただきありがとうございました。

今回のテーマは「楽しくリズムウォーキング」です。ただ歩くだけではなく色々なステップを交えながら行いました。糖尿病に効果的とされている有酸素運動を意識しながら15分程度連続して運動をしました。脂肪を燃やすのに効果大です。その後はヨガマットを使ってストレッチをし、体全体をゆっくりと伸ばしました。

↓↓↓今月も運動教室開催決定しました。↓↓↓

### ～運動教室のお知らせ～

日 時：H28.8.25（木）14：00～15：30 頃  
場 所：羽村市中央館 2 階  
持ち物：上履き・タオル・飲み物



参加希望の方は受付スタッフにお声掛けください(要予約)

\*\*\*\*\*

### 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

# 便秘が続くとどうなるの？



日中の気温が 30℃を超える日が増え、連日厳しい暑さが続いています。  
この時期は汗をたくさんかくことによって便を柔らかくするための水分も失ってしまうので、便が硬くなり、便秘になりやすくなる時期です。

## 腰痛

腹部が圧迫されるようになり腰痛の原因となります

## 肌荒れ・吹き出物

老廃物が排泄されずに、肌にも症状が現れます



## 痔

いきむことによって切れ痔になりやすくなります

## 腹痛

腸内にガスが溜まり腹部や臓器を圧迫します

## 食欲不振・だるさ

腸に便が溜まり、食べ物を送れなくなり栄養がとれなくなってしまう

## 肩こり・頭痛

腸内に発生したガスが自律神経に乱れを及ぼします

# 便秘の対策は食生活の見直しから

## ・朝食をしっかり取る

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。



## ・水分補給と食物繊維を十分に

水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。



### <食物繊維を多く含む食品>

根菜類、大豆、海藻類、寒天、きのこ類など

## トイレでできる便秘解消法 「の」の字マッサージ

おへその周囲を時計回りにひらがなの「の」の字を書くようにゆっくりとマッサージをします。腸に刺激を与え、便意を促し便の移動がスムーズになります。



診療時間 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

※受付終了時間は診療時間の30分前

休診日：日曜・祝日

完全予約制

☎ 042-555-1800

内科・糖尿病専門外来