

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～～

\*\*\*\*\*

6/23 料理教室レシピ

**スープ餃子（4人分）**

餃子の皮（大）	16枚
長ネギ	40g
豚ひき肉（赤身）	160g
食塩	2.4g
こしょう	少々
生姜	少々
<スープ>	
中華だし	4g
水	500ml
白菜	160g
人参	40g
万能ねぎ	8g
ごま油	4g
食塩	0.8

1. 豚ひき肉に塩、胡椒、すりおろした生姜を加えてよく混ぜる。
2. 長ねぎをみじん切りにし、1に加えてよく混ぜる。ポウルの底に平らにならす。
3. バットに片栗粉を薄く振っておく。
4. 2の肉を皮で包み、3のバットに並べる。
5. 人参は斜めの薄切り、白菜の芯は削ぎ切り、葉は一口大、万能ねぎは小口切りにしておく。
6. 分量の水を火にかけ、人参、白菜の順に加熱する。野菜が軟らかくなったら、スープの素を入れる。
7. 鍋に湯を沸かし、餃子を茹でる。皮に透明感が出たら取り出し、スープの鍋に入れる。
8. 一煮立ちしたら器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



4 →



6 →



7 →



8・・・完成★

時間が経つと餃子が水分を吸って大きくなり、少ない量でも満足感を味わえます。  
 餃子はうまく包めなくてもしっかりと閉じていればOK！



本号は「熱中症」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください

**院内ニュース 柳田医院**



糖尿病友の会「堰の会」

**料理教室レポート**

糖尿病友の会「堰の会」では6/23（木）羽村市中央館にて料理教室を行いました。今回のメニューはスープ餃子・チャーハン風ピラフ・食塩「0」の香りし和えです。野菜をみじん切りにしたり餃子を包んだり、細かな作業が多かったですが、皆さん手際がとてもよかったです。

※裏面に「スープ餃子」のレシピあります。



～運動教室のお知らせ～

日時：H28.7.28（木）13：00～15：30  
 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



\*\*\*\*\*

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



# 熱中症とは



梅雨が終わり急に暑くなる今の時期は体が熱さに慣れていなく、熱中症になりやすい時期です。症状が深刻なときには命にかかわる場合もあります。早めに対策をしましょう。

## 熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・自力で水分補給をすることができない



## 熱中症Q & A

Q.飲料なら何を飲んでもいいの？

A.ダメです。カフェインが含まれるコーヒーや紅茶、日本茶などは利尿作用があるため、水分を摂っているつもりが逆に出してしまうことになります。  
水分を摂るなら、水、麦茶がおすすめです。



Q.塩分はどのくらい摂ればいいの？



A.量は水1リットルに対して1~2gの塩が目安となります。  
塩飴や梅干を大量に摂ってしまうと高血圧のリスクが高まります。  
大量の汗をかいた時に適度の摂取が大切です。

## 熱中症に効果的な食べ物



◎糖質をエネルギーに変える「**ビタミンB1**」

多く含む食材：**豚肉・ハム・うなぎ等**

不足すると糖質を分解することができず、乳酸などがたまってしまい体が疲れやすくなってしまいます。

◎免疫力を高める「**ビタミンC**」

多く含む食材：**スイカ・ブロッコリー・レモン等**

紫外線対策と免疫力を高める働きをします。

◎脱水症状防止「**カリウム**」

多く含む食材：**じゃがいも・小豆・落花生等**

筋肉の働きを浴する効果もあるので、普段から摂取することで脱水症になったときの回復を高める効果もあります。