

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～～



カツオのたたき ステーキ風

(cookpad おいしい健康サイトより引用)

1 カツオ(刺身用)を1cmくらいの厚さに切る

★切るのが苦手な方は
あらかじめ切れているものを
使用するのがオススメ！→→



2 醤油、ショウガ汁を合わせた中に
カツオをつける。
(10～30分冷蔵庫で)



3.熱したフライパンにゴマ油を
入れ軽く焼く。

★中が生の方がおいしいのでさっとあぶる程度に
焼き過ぎに注意！！



4. 薬味をのせて出来上がり→→→→→

★お好みでにんにくを加えても◎

材料(1人分)
カツオ(刺身用) 80g
しょうゆ(下味用) 3g
しょうが汁(下味用) 3g
ごま油 小さじ1/2 弱(2g)
<薬味>
青ネギ(小口切り) 2g
しその葉 2/3 枚 1(0.3g)
しょうが(すりおろし) 3g
かいわれ大根 10g
ポン酢 5g(小さじ1弱)



当院管理栄養士 狩野の一口メモ

春から初夏にかけて、黒潮にのって、太平洋を北上する初カツオはあっさりとした味なので、たたきなど薬味を使用した料理がオススメです。
初カツオはDHA、EPAを含んだ脂肪が戻りカツオよりは控えめですのでカロリーは比較的抑えやすくなります。

本号は「梅雨の過ごし方」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」

運動教室レポート

5/26(木)羽村市中央館にて運動教室を行いました。今回は器材や道具を使用しない簡単筋力トレーニングを行いました。手軽にできるトレーニングなので家でも実践できそうでした。他にもヨガマットを使用したストレッチなどを行いました。



～料理教室のお知らせ～

日時：H28.6.23(木) 11:00～13:30頃
場所：羽村市中央館1階調理室
参加費：500円(要予約)
持ち物：エプロン・タオル

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



梅雨の過ごし方

徐々に暖かくなり日中は半袖で過ごせるような日が増えてきました。夏に入る前に毎年訪れる梅雨。洗濯物が乾きにくかったり、食べ物が腐りやすかったり、体調を崩しやすかったり、何かと面倒なことが多い時期です。しかし、梅雨の時期でもしっかりと対策をすれば快適に過ごすことができます。

梅雨の時期の体調の変化

気圧の変化

梅雨の時期は気圧が下がります。すると体の中の圧が上がり、膨張する感じが出てきます。雨の日に膝などが痛くなるのは気圧の影響を受けてでてくる症状です。

湿度の変化

もともと体には正常な水分量があります。その水分量が増えると体に悪影響を及ぼします。湿度が高いこの時期は、身体が重い、だるい、食欲不振、下痢などの症状が現れます。



医療法人社団 天陽会
柳田医院

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						

対策

◆運動をする

運動により関節を適度に動かし、関節内圧を下げる効果があります。また発汗することで体内の余計な水分を出す事ができます。

◆水分を欲するような食べ物には注意をする

甘いもの、塩辛いもの、アルコール類を摂ると水分が欲しくなります。過剰に水分を摂り、むくみやすくなります。

◆日光を浴びる

梅雨の時期日光を浴びる機会が少なくなるのですが、もしその中で天気の良い日があれば、極力短時間でいいので日に浴びるようにした方がいいです。

◆早寝早起きを心がける

生活のリズムを作り自律神経を整える事が大切です。夜遅くなりがちの方は、何も用事がない場合は極力早くベッドに入るように心がけることが大切です。

参考：ユースキン株式会社「梅雨の時期の過ごし方」

日本で毎年訪れる梅雨の季節。雨が続くと外出が面倒になったり、憂鬱な気分になります。家の中で読書や音楽鑑賞・映画鑑賞などでリフレッシュをし気分転換をするのはいかがでしょうか。

