

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～～



本号は「運動について」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



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 刺身用鰹を 1cm くらいの厚さに切る。
- 2 醤油、しょうが汁を合わせた中に鰹をつける（10分～30分冷蔵庫で）。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ軽く焼く。
中が生の方が美味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、お好みでポン酢をかければ出来上がり

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 狩野の一ロメモ

春から初夏にかけ、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、たたきなど薬味をつかっ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。

糖尿病友の会「堰の会」

運動教室のお知らせ

夏の気配を少しずつ感じられる今日この頃となりました。糖尿病友の会「堰の会」では、5/26(木)運動教室を開催致します。

～無理なく簡単トレーニングで筋力維持をしましょう～

日 時：H28.5.26(木)14:00～15:30 頃

場 所：羽村市中央館 2 階

参加費：無 料 (要予約)

軽い運動のできる服装で上履きをご持参下さい

指 導：当院運動療法担当 鈴木 裕子



参加希望の方は受付スタッフにお申し付けください

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



～なぜ運動しなくてはいけないの？～

◆生活習慣病の予防

運動を行わないと、食事で摂取し、消費されなかったエネルギーが脂肪として体に蓄えられていきます。この状態が続くと、**肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病**になるリスクが高まります。

◆筋力や体の機能維持

運動不足の状態であると**バランス能力、心肺機能**が低下します。小さな段差でつまずきやすくなったりと日常生活に影響を及ぼす場合もあります。



運動の効果

- 体力・筋力の維持および向上
- 生活習慣病の予防
- 腰や膝の痛み軽減
- 血行促進により肩こり、冷え性の改善
- 抵抗力を高める など



今日からできる！運動不足解消方法

・今より1000歩多く歩く

エレベーターは使わずに階段を使う、少しの距離なら自転車を使わずに歩くなど日常生活ですこし意識して行動することで運動量を増やすことができます



・週2回 30分の運動

ウォーキング、ランニング、テニス、サッカーなど軽く息がはずむような運動を週2回程度行う。無理なく継続して行うことが大切です。

参考：TANITA 運動の重要性とその効果：厚生労働省「健康づくりのためのからだ活動基準2013」



運動をするとストレス軽減、気分転換など精神面でも良い影響を及ぼします。運動する習慣のない方は今日から、日常の中で少しずつ運動の習慣を取り入れていきましょう。



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