

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～～

\*\*\*\*\*



## 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



### さわらと春野菜の新玉マリネ

(cookpad おいしい健康サイトより引用)

- 1 サワらは食べやすい大きさに、そぎ切りにして下味用の酒、塩コショウをまぶしておく。
- 2 春キャベツは太い千切りに、スナップエンドウは筋をとり軽く茹でる。
- 3 1のサワらの水気をふき、小麦粉をまぶす。オリーブオイルを熱したフライパンで焼き、火を通す。
- 4 マリネ液の材料をすべて合わせ、焼いたサワらを熱いうちにマリネ液に加える。
- 5 4に、1/2に切ったミニトマト、予熱をとり固く絞った2の春キャベツ、半分に割ったスナップエンドウを加えて和え、コショウで味を調える。



材料(1人分)  
 サワラ(切り身) 70g  
 塩(下味用) 0.3g  
 コショウ(下味用) 適宜  
 小麦粉 小さじ 2/3 弱(2g)  
 オリーブオイル 2g(小さじ 1/2)  
 春キャベツ 50g  
 スナップエンドウ 20g  
 ミニトマト 40g  
**<マリネ液>**  
 新玉ねぎのすりおろし 15g  
 レモン汁 小さじ 1(5g)  
 酢 小さじ 1 強(6g)  
 オリーブオイル 2g(小さじ 1/2)  
 塩 0.6g  
 砂糖 小さじ 1/3(1.0g)  
 コショウ 適宜



糖尿病友の会「堰の会」では3/10(木)羽村市中央館にて運動教室を行いました。今回のテーマは体を温めてストレッチで体をほぐそうです。当日は肌寒い天候でしたが、準備体操で体を動かしたらすぐに温くなりました。

「普段使わない部位をしっかりと伸ばせた」「今回のストレッチを日頃のストレッチなどに取り入れたい」という声があり、今回も大盛況となりました。



次回糖尿病友の会「堰の会」では今回に続き、運動教室を開催いたします。

**H28.5.26 (木) 14:00~15:30 頃 (要予約)**

参加希望の方はお気軽に受付にお声かけください

\*\*\*\*\*

### 当院管理栄養士 狩野の一ロメモ

サワラは春に瀬戸内海へ産卵しに来ることから、とくに関西で「春を告げる魚」とも呼ばれており、DHA、EPAを比較的多く含んでいます。グリーンピースをさやごと食べられるように改良されたスナップエンドウはβ-カロテンやビタミンCが比較的豊富な春が旬の野菜です。

### 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



# 花粉症

## (季節性アレルギー鼻炎)



ようやく冬の寒さが和らいできて過ごしやすい春の陽気となりました。この時期に気になることといえば花粉症。現在日本人の約4人に1人は花粉症だといわれています。

## 花粉症 Q&A



**Q** 雨の日は花粉の飛散量が少ない?

**A** 雨の日は花粉の飛散量自体は少ないと思われま。しかし、雨が止んだ後は雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので注意が必要です。

**Q** 花粉は春だけに症状が出るの?

**A** 原因となる花粉が飛散する時期に症状が出ます。現在日本では約60種類もの花粉が1年中飛散しています。人によっては複数の花粉に反応し、花粉症の症状が出る場合もあります。



## 花粉症対策～目と鼻のセルフケア～

### ・目を洗う

目についた花粉やほこりなどの異物を取り除くのに洗うのは効果的です。水道水は目の細胞を傷つけてしまうことがあるので、専用の液で洗うのが望ましい。



### ・目のかゆみには冷たいタオルを用いる

あまりに目のかゆみがひどくて我慢が出来ないときには、冷たいタオルを目に乗せるとかゆみが楽になるといわれています。

### ・メガネを使用する

メガネを使用することで目を花粉から守ることができます。コンタクトレンズは涙による洗浄作用がうまく働かず、花粉が目の中にたまってしまい症状を悪化させてしまう可能性があります。

### ・鼻が荒れたらワセリンなどで保湿する

鼻が荒れてしまったらしっかりと保護しましょう。荒れてしまわないように湿ティッシュを使用するのも良い。

### ・加湿する



症状が出ているときは、鼻の中で炎症が起こって機能が低下していることがあります。炎症を抑えるためには加湿などで水分を補うことが大切です。