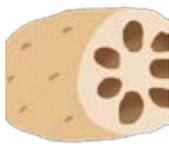


レシピ紹介

ぶりとれんこんの煮物

<材料>2人分(1人分300kcal)

- ・ぶり 2切れ
- ・れんこん 小1節
- A {
 - ・酒 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうが汁 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1



【作り方】

れんこんは皮をむき、厚さ7~8ミリの半月切りにする。ぶりは一口大のそぎ切りにし、熱湯を回しかけて臭みを抜き、水けを拭く。

鍋にれんこんと水300mlを入れて火にかけて、煮立ったらぶり、Aを加えて落とし蓋をし、中火で5~6分煮る。しょうゆを入れ、落とし蓋をして煮汁がほとんどなくなるまで、鍋をときどき揺すりながら煮る。しょうが汁を加えて火を止める。

運動の他に意識してほしいこと



寒くなってきて、布団の中が気持ちいい季節になりましたね。私もついつい布団の中でゴロゴロしてしまいます。ですが、こんな研究結果があります。

『日中の座っている時間が2時間増えるごとに、死亡率が15%増加する』

体を動かさないと「筋肉が動かない・血流の阻害」が起こるため、これらが体に大きな影響を与えると考えられています。

日々の運動もちろん大事です。それに加えて座る時間を短くすることも意識してみたいかがでしょうか。ストレッチ、掃除などこまめに動く癖をつけていきましょう！

レシピ紹介

りんごと白菜のサラダ

<材料>2人分(1人分90kcal)

- ・白菜(内側のやわらかい部分) 200g
- ・りんご 1/2個
- A {
 - ・酢 大さじ1
 - ・オリーブ油 大さじ2
 - ・塩、こしょう 少々



【作り方】

白菜は4~5cm長さに切り、繊維にそって細切りにする。リンゴはよく洗い、皮付きのまま縦半分にして芯を除き、せん切りにする。Aをよく混ぜ合わせる。

ボウルに白菜、りんごを入れ、Aをふって和える。

果物は1日どのくらい？



「野菜は1日350g」という目安はみなさんも聞いたことがあると思いますが、実は果物にも目安があります。果物の1日の目安は約200gです。

果物200gってどのくらい？(それぞれが1日分)

- | | | | |
|---------|-----|------|-----|
| ・バナナ | 小2本 | ・柿 | 小2個 |
| ・りんご、なし | 1個 | ・みかん | 小4個 |

農林水産省「食事バランスガイドより」

当院へ通院されている方のほとんどはこの約半分が目安です。ビタミンや食物繊維をとるために、ぜひ果物を取りすぎると肥満や高血糖の原因となるのでご注意ください。気になる方は栄養士にご相談ください。



ひらが脳神経外科

レシピ紹介

きのこのしぐれ煮

<材料>作りやすい分量

- ・なめこ 1パック(100g)
 - ・えのきだけ 1パック(200g)
 - ・しめじ 1パック(200g)
- A
- ・しょうゆ 大さじ3
 - ・酒 大さじ3
 - ・みりん 大さじ1
 - ・水 大さじ1
 - ・しょうが汁 1かけ分

あると便利な作り置きです！

【作り方】

なめこはサッと水で洗う。えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切る。しめじは石づきを除き、半分の長さに切る。それぞれほぐす。鍋にAときのこを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、鍋底が焦げないように時々混ぜながら、きのこがしんなりするまでに4~5分煮る。バットにあけ、粗熱がとれたら保存容器へ移す。

すごいぞ、きのこ！



秋が旬のきのこ。栽培されているものは1年中手に入りやすいです。価格も安定して手に入りますし、煮物、汁物、炒め物など様々な料理に利用できるのもいいところです。

きのこに含まれる食物繊維は便のかさを増やす、**不溶性食物繊維**が豊富です。不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して動きをよくしたり、便通を促進します。食物繊維の一種である **-グルカン**は、血液中の **LDL-コレステロール**を減らす働きがあります。また、まだ研究途中ではありますが、**がん細胞が増えるのを抑える効果が期待されています。**

レシピ紹介

野菜も一緒に！ピビンバ

<材料> 2人分(1人分541kcal)

- ・ごはん 300g
- A {
 - ・豚ひき肉 100g
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・にんにく少量
 - ・酒・砂糖・ごま油 各小さじ1
- ・もやし、にんじん 各100g
- B {
 - ・塩 少量
 - ・ごま油、いり白ごま各小さじ1/2
- C {
 - ・塩 少量
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・粗挽き黒コショウ 少量
- ・温泉卵(市販品2個)
- ・小ねぎ 1本
- ・コチュジャン(お好みで) 小さじ1

【作り方】

にんにくはすりおろし、ほかのAの材料とともに鍋に入れて混ぜる。中火にかけてほぐしながら炒め、汁気がとんだら火を消す。人参はせん切りにする。にんじん、もやしの順で塩ゆでし、湯を切る。もやしをBで、にんじんをCであえる。器にごはんを2等分し、を盛り、温泉卵と小口切りにした小ねぎをのせ、コチュジャンを添える。

丼ぶり物、カレーを食べる時は...



丼ぶりやカレーは手軽ですが、食べ過ぎてしまう方が多い印象です。食べ過ぎを防ぎ、健康的に過ごすためには気を付けるとよいポイントがいくつかあります。

一口が大きくなり、早食いになりやすい スプーンを小さいものに代える。
スプーン 箸に。

具材を大きくして噛み応えをアップ。

野菜の摂取量が少なくなりやすい 野菜の多いメニューを選ぶ、
野菜のおかずを追加する。



ご飯の量が多くなりやすい 盛る器を小さくし、盛り過ぎを防ぐ。

たまに食べ過ぎてしまうくらいならば、あまり問題ないかと思いますが、食べる頻度が多い方は特に注意が必要です。参考にしてみてくださいね。

レシピ紹介

トマトときゅうりのゴマ酢あえ

<材料> 2人分(1人分109kcal)

- ・きゅうり 1本
- ・トマト 1個
- A {
 - ・白すりごま 大さじ3
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩

【作り方】

きゅうりは一口大の乱切りにし、ボウルに入れる。塩少々を加えて混ぜ、水気を切る。
トマトは一口大に切り、Aの材料とともにに加えてあえる。

きゅうりがトマトのビタミンCを壊す?!



「きゅうりがトマトのビタミンCを壊すので、一緒に食べない方がいい」という話し、聞いたことがありますか？確かに、きゅうりにはアスコルビン酸オキシダーゼという酵素が含まれます。この酵素は還元型ビタミンCを酸化型ビタミンCに変換します。構造は変わりますが腸管からは吸収できますし、さらに体の中でまた還元型ビタミンCに変換できます。よって、**栄養学的には酸化型、還元型どちらを摂取しても意味は変わらず、ビタミンCと同等であると扱われています。**

なので、きゅうりとトマトは一緒に調理してもビタミンCが減る、ということはありません。どちらも今が旬の野菜です。一緒でも別々でもおいしく食べたいですね。

レシピ紹介

もずく酢入りサンラータン

サッパリすっぱいスープです！

<材料>2人分(1人分122kcal)

- ・もめん豆腐 1/3丁(100g)
- ・トマト 小1個
- ・ねぎ 1/3本
- ・もずく酢 2パック
 - ・水 500ml
 - ・顆粒鶏がらだし 小さじ1
- ・しょうが 1かけ
- ・塩、こしょう 少々
- ・とき卵 1個分
- ・ラー油 お好みで少量

【作り方】

豆腐は水気を切り、1cm角程度に切る。トマトはひと口大に切る。ねぎは3cm長さに切り、縦に4つ割りにする。しょうがは細切りにする。

鍋に分量の水、鶏がらだし、しょうがを入れて煮立て、豆腐とねぎを入れて3分ほど煮る。

にトマト、もずく酢を加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

卵を回し入れて火を消す。器に盛り、お好みでラー油をたらしたら完成。

『出来ない理由』を探していませんか？



「暑いからウォーキングできない」という言葉、よく聞きます。中には、風が強いから、寒いから、、、と季節によって言い訳が変わる方もいらっしゃいます。体重を落としたい、検査値を改善させたいと言いながら行動を起こさないでいては、何も変わりませんよね。(炎天下や台風の中でも歩け、という事ではありません。)

雨で外を歩けないのならば、家の中でできるストレッチや体操をする、歩かない代わりに間食を控える、次回歩くときに少し多めに歩くなど...ちょっと考えただけでもこれだけのことが思いつきます。

「でできなかった。」の後に、「どうやったら続けられるだろう。代わりにできることはあるかな？」と考えてみませんか。