

レシピ紹介

タラのごまみそ焼き

【材料】2人分（1人分 138kcal）

- ・生たら 2切れ
 - ・長ねぎ 1/2本
 - ・白いりごま 大さじ1
 - ・小麦粉 小さじ2
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・塩 少々
- A { ・みそ 小さじ1
・みりん 小さじ1/2

【作り方】

- ①たらに小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、たらとねぎを焼く。たらは途中で返し、焼きながら両面に塩少々をふり、こんがり焼く。ねぎは転がしながら焼き色がついたら器に盛る。
- ②Aを混ぜ合わせ、スプーンで①のたらに薄く塗る。ごまをのせて、スプーンで軽く押しつけ、上下を返して強火で約30秒香ばしく焼き、器に盛る。

健康情報番組について



みなさんは健康番組を見ますか？役立ちそうな情報がたくさん出ているので実際に試されている方も多いと思います。そこで今回は、健康番組について覚えておいてほしいことをひとつだけお伝えします。

それは、健康番組は健康面で問題がない人向けに作られた番組が多いということです。またどちらかというと、やせたい人へ向けた情報が多いということです。

例えば「野菜から先に食べる、野菜をたくさんとるとよい」という情報は、体重を減らしたい方へ向けては効果のある情報ですが、少食の方が実践すると必要なエネルギーがとれずかえってやせ過ぎにつながってしまいます。一見良さそうな情報でも人によっては健康を害することになってしまうのです。

「これって自分に合っているのかな？」と気になる方は1度管理栄養士にご相談することをオススメします。体格や検査値などから客観的にアドバイスさせていただきます。ご希望の方は院内スタッフにお気軽にお声掛けください♪