

健康レシピ! 第8回 管理栄養士 八木雅代

「納豆の小揚げ焼き」

生活習慣病の予防や改善には大豆製品と食物繊維の積極的な摂取をお勧めしています。毎日の献立を考える際、肉か魚かで迷われる方が多いかもしれませんが、時には大豆製品をメインにした献立はいかがでしょうか？

「納豆」には食物繊維もたくさん含まれており発酵することで大豆にはない有効成分が多く含まれている大変「優秀」な食材です。



◎1人分当たりエネルギー量：約228kcal

■材料（4人分）

- 小揚げ(油抜きしない) 4枚
- 納豆 120g
- ピザ用チーズ 40g
- スリム葱 20g
- 醤油 大さじ1

※付け合せ

- 大根おろし 400g
- 大葉 4枚

■作り方

- ① スリム葱を小口切りにし、納豆・ピザ用チーズと合わせ、醤油で味付けする。(チーズは好みにより入れなくても構いません)
- ② 小揚げの端を切り、袋状にして①をつめる。
- ③ テフロン性のフライパンを熱し、中火で両面をこんがり焼いて完成。

七味唐辛子や辛子をつけて食べてもおいしいです！

ひとことメモ

～食材の効能～ ●大豆製品…イソフラボンたっぷり！ 強い抗酸化作用を持ち、コレステロール値上昇を抑えるポリフェノールの一種。女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きで更年期障害にも効果あり。

- 納豆…ナットウキナーゼ 血管の中にできる血のかたまり「血栓」を溶解する作用があり、脳梗塞等の予防に効果あり。
- 賢い食べ方…納豆+薬味 カロテンの豊富なスリム葱やニラ・大葉、ビタミンCの豊富な大根おろし、ミネラルの豊富なのりなど、薬味を入れることで納豆には含まれない栄養素を補い、栄養素の吸収率がアップします。

第92回 いきいき健康講座のお知らせ

「予防医学を理解するための 未病およびサプリメントの有用性」

- ・講師 只野 武(ただの たけし)先生 (東北薬科大学薬理学教室教授)
- ・日時 平成22年9月7日(火)
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)
- ・講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

Information

■ケアプランセンター&ヘルパーステーションのご案内

9月より当法人では2つの新事業を展開します。居宅介護事業所「ケアプランセンターさつき」と訪問介護事業所「ヘルパーステーションさつき」です。

詳しい事業内容は広報誌130号でご案内しております。129号ではスタッフの紹介もしていますので、ぜひご覧下さい。新たな2つの事業をよろしくお願い致します。

職員紹介 第103回

岩崎 好伸(いわさき よしのぶ) 《看護師》

- ・出身地 宮城県・趣味 バイク
- ・好きな食べ物 牛タン・魚介類
- ・最近、はまっている事 宮城県内のバイク店めぐり。
- ・最近、とても驚いた事 乗っているバイクが、1リットルで35キロも走れることを知った事。

今、大型自動二輪車免許取得の為、教習所に通っています。おじさんライダーとして、日本一周をバイクで走るのが目標です。患者様には、常に笑顔を忘れない様に心掛けて、働いております。



渡辺 淳(わたなべ きよし) 《看護師》

- ・出身地 塩竈市・趣味 釣り・サッカー・バイク・パソコン
- ・好きな食べ物 寿司・ラーメン
- ・最近、はまっている事 釣り(最近はサクラマスやシーバス、そして時々ロックフィッシュ)。
- ・最近、とても驚いた事 パク・ヨンハが亡くなった事と、友人がクモ膜下出血に倒れた事。

皆様はじめまして、渡辺です。今年はサッカーW杯があり、夜な夜なTVで観戦しました。私も地元でおじさんチームに所属していて、時々ゲームに参加させてもらっています。最近はイメージ通りに体が動かなくて仕方ない。



■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。9月の診療日は25日(土)です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。 真壁病院 検索 アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>