

### 健康レシピ! 第13回 管理栄養士 丹野真耶

## 「トマトとアスパラのふわふわ卵」

梅雨明けが待ち遠しい季節になりました。  
梅雨が明けると暑い日が続くようになり、夏バテや脱水には気をつけなければならない季節となります。

今回は夏が旬のトマトを使った料理を紹介します。  
「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、  
トマトに多く含まれるリコピンという色素が生活習慣病  
予防や老化抑制にも効果があると言われています。

リコピンは加熱に強く、油と一緒に摂ると吸収率も上がるため、炒める・揚げるなどの調理法がおすすめです。



### ●材料 (4人分)

- ・トマト 2個
- ・アスパラガス 3本
- ・卵 4個
- ・醤油 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・油 大さじ1



### ●作り方

1. アスパラは根元の硬いところを手で自然に折れるところで折る。下から2~3cmをピーラーで皮をむき、斜め2~3cmに切る。
2. トマトはくし形に切る。卵は塩をひとつまみを入れてときほぐす。
3. フライパンに油をいれて熱し、卵を入れ、半熟状になったら皿に移す。
4. フライパンにバターを入れ、アスパラをしんなりするまで炒める。
5. しょうゆ、トマトを加えて炒める。
6. 卵をフライパンに戻してよくからませる。



### まめちしき

### ～トマトのおはなし～

トマトに含まれるリコピンは、強い抗酸化作用を持つ赤い色素です。

- ・肌を紫外線から守る美白効果
- ・生活習慣病予防
- ・動脈硬化予防
- ・脂肪の蓄積を防ぐダイエット効果
- ・免疫細胞を活性化させ夏バテ予防

など、さまざまな効果が期待できると言われています。

また、トマトの皮にも抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれているので、皮ごと食べる事をお勧めしますが、皮が苦手という方も多いかと思えます。

皮をむく方法として、トマトのにおいに十字型に切り込みを入れ、沸騰したお湯に入れる「湯むき」や、くるくる回しながら火であぶるという方法がよく知られています。トマトを丸ごと保存袋に入れて冷凍し、使う時に水につけると簡単に皮をむくことができます。ぜひ一度試してみてください。



## 第114回 いきいき健康講座のご案内

### 「食と健康」 ～よく噛んで美味しく味わって生き活きと～

4月5日に仙台で行われた「元気！健康！フェアinとうほく」で講演された先生です。

- ・講師 笹野 高嗣（ささの たかし）先生  
(東北大学大学院歯学研究科口腔病態外科学講座口腔診断学分野教授)
- ・日時 平成27年7月16日(木)午後6時(開場)
- ・講演 午後6時30分～午後7時30分
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)



入場無料!  
お気軽に  
ご参加下さい!

## Information

### ■お盆期間の診療のお知らせ

当院のお盆期間の診療は右記の通りです。  
ご来院の際はお間違えのないようご注意ください。  
なお、急患はこの限りではありません。  
詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい。

### お盆期間の診療

8月13日(木)	通常診療
14日(金)	休診
15日(土)	休診
16日(日)	休診
17日(月)	通常診療



### ■さつき苑・歌津つつじ苑、夏祭り開催!

当法人の介護老人保健施設、さつき苑と歌津つつじ苑で恒例の夏祭りを開催します。  
一般の方も参加自由ですので、お誘い合わせの上、ぜひお越し下さい。

- 歌津つつじ苑 7月26日(日)11時30分～2時
- さつき苑 8月9日(日)11時30分～3時
- さつき苑 0225-83-7760 ●歌津つつじ苑 0226-36-9233



## 職員紹介 第125回

渥美 美穂 (あつみ みほ) 《理学療法士》

- ・出身地 石巻市 ・趣味 旅行 ・好きな食べ物 食べ物全般です。
- ・最近ハマっている事 昨年のW杯からドイツサッカーが好きになりました。ユニフォームも持っています。
- ・最近とても驚いた事 とても車の運転が嫌いなのに、仕事でほぼ毎日、車の運転をしていることです。

昨年11月にさつき苑から真壁病院(訪問リハビリテーション)に異動になりました。  
自宅で運動をしたいけど、どうしたらよいかお困りの方がいましたら、気軽に声をかけて下さい。一部のスタッフからは、「まずはあなたが運動したら」と言われていますが…。



■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT病院名誉院長 佐々木毅先生。7月の診療は11日(土)、25日(土)です。

■健康コラム、医徳会ブログ、更新中!

スマートフォンサイトも更新しています!

医師予定もスマホでチェック! アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>

+ 真壁病院

スマホ用  
看護部サイトは  
こちら!

