

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談27-5

＊季節を感じて

今年は目にする新緑の移り変わりがとても早いように思えますが、皆さんはいかがでしょう！雨が多かったのも誘因でしょうか？
カエルやカタツムリの子を目にすると「がんばれよっ！」と手にし声をかけたくくなります。のどかで良さそうですが～結構あれこれ用事も多くそんな至福の時間を頂けるととてもうれしくなるのです。

＊先の4月号ミタクリニュースを受けて

三谷院長・巽先生の一文～栄養相談より思う事～

「漱石の～それから～新聞連載を」＜院長＞・・・実は私も・・・前に載った漱石にまつわる女性・食べ物においても「雲のような自由、水のような自然」であっただろうかと。
「コップ1杯の水 それをどうみて感じとれるか？」栄養相談でも話題にするんですが、控えた方が良い食べ物でもしかり・・・ストレスが多い昨今、幸せへの生き方「トレーニング」心して行きたいと思いました。

＊ご案内とお願い

女性のための骨測定が実施され話題になっています
併せて「骨や体の筋肉の減少を防ぐ栄養や食事について」の学習会も予定させて頂きたいと思いますが、具体的な内容の提案をお寄せ下さい。（スタッフへ）

＊ちょこっと栄養 memo

人間は寝ていても、体温を維持したり心臓を動かしたり、呼吸・消化・神経などに関わる多くの臓器を動かしています。体も心も安静な状態で、生きていくための最小のエネルギー代謝を基礎代謝とよびます。人により1000～1500Kcal 位/日とされています。

＊「健康いろどりご膳」って

ご存じですか？食べて頂いてますか？

当院と鳳商店街の「お多福寿司」と連携して提供、皆さんから命名された健康食です。季節の良質な脂肪酸を含む魚を主体に、炭水化物を減らし野菜も多く添えて頂いています。ご意見もお寄せ下さいね。

*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

2月よりちぐさのもりにおいて、食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。第2月曜日 13~15時です。男女問わず歓迎！お茶を飲みながら伝え・学びあいを是非のぞいてお立ち寄り下さい。ちなみに

4月のテーマは「春野菜のパワーをいただきましょ！」で、

サブテーマ「美味酒 上手く飲んで健やかさを保つ」でした！

5月(5/11)のテーマは「肉すきにもたまらない野菜！こうして食べる！」

サブテーマ「新しい表示制度から何が見える？」

6月(6/8)のテーマは「色んな油・脂肪・あぶら~もういちど知りたい！」

サブテーマ「細菌も美味しがる食べ物対策」です。

*今月の一品料理

< 牛肉とたけのこのスープ >

材料 2人分

牛肉 80g 茹でたけのこ 80g ピーマン1コ 和風だし2C 薄口醤油大1
水溶き片栗粉少々 卵1コ いりごま少々

作り方

- ・ 牛肉・たけのこ・ピーマンは細い千切り（筍の代わりにアスパラガスの斜め切りでも）
- ・ 出し汁に牛肉・たけのこを入れ沸騰したら
- ・ ピーマンを入れ調味料・片栗粉でとろみをつける。
- ・ 溶き卵を流し入れ、火を止め、（酢を入れても）
- ・ 器に入れて、ごまをふる。

*たけのこのチロシンと牛肉のトリプトファン・・・どちらも脳の健康を守る栄養素

*ほっとメール

生鮭に少量の塩麹をからめ、半日時間をかけて味をしみ込ませ、焼くとき軽くぬぐう。

焼き魚のおろし大根にも醤油ばかりでなく甘酢を混ぜるなど**減塩法**はいかが！