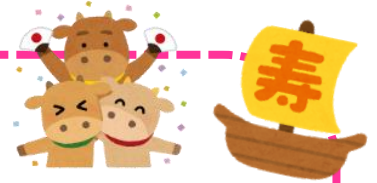


新年あけましておめでとうございます。  
 今年もあけぼのファーマシーグループをよろしくお願いいたします！  
 さて、冬本番となり動くのが億劫でなかなかこたつから出られず、  
 つい手元にお茶菓子を置いて冬は体重が増えてしまう…  
 という方も多いのではないのでしょうか？



しかし！実は冬の方が一般的に基礎代謝が上がりやすいので、痩せやすい季節なんです！  
 このチャンスを無駄にしないように、手の届くところにお茶菓子を置かないようにしたり、  
 家の中でもできる体操やストレッチ、ヨガなどで身体を動かして、今年の冬から体重増加に  
 悩まされない冬を過ごせるようにしましょう♪自分では気を付けているつもりでも、なかなか  
 体重が落ちない、という方は、ぜひ一度管理栄養士に相談してみてくださいね！  
 皆さんの生活スタイルに合わせた減量方法を一緒に考えていきましょう♪

あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案！  
**おせち料理の残り物アレンジ！糖質カットビビンパ**



毎年おせちを沢山作っては残ってしまい、飽きてしまう…  
 という方も多いのではないのでしょうか？

今回は余ってしまいやすいおせち料理をアレンジしつつ、正月食べ過ぎた分を調整する  
 糖質カットメニューです。

(今回のビビンパ…481kcal 糖質 51.5g / 通常のビビンパ…790kcal 糖質 80.4g)

【材料;1人前】

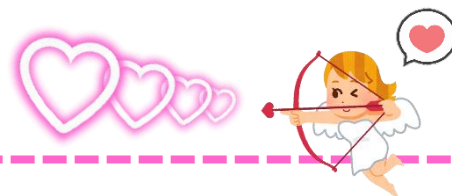
- ご飯 …100g
- 白滝(あく抜き不要)…70g
- 紅白なます…60g
- かまぼこ…15g(1切れ)
- もやし・小松菜…各 40g
- ごま油…3g
- 塩・胡椒 …少々
- 牛肉(こま切れ)…60g
- 酒 …10g
- 醤油 …7g
- 砂糖・豆板醤…各 2g
- おろしにんにく…2g
- ごま油…2
- 卵黄 …1個
- 炒りごま…少々
- コチュジャン…4g

【作り方】

- ① 白滝は茹でて米粒大に細かく切り、フライパンで乾煎りする。
- ② 炊いたご飯に①を混ぜる(一緒に炊き上げてOK)。
- ③ かまぼこは千切りにする。
- ④ 小松菜は食べやすい大きさに切り、もやしと茹でてしっかり水気を絞る。
- ⑤ ④にごま油・塩を加えてよく混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油・豆板醤・おろしにんにくを熱し、香りが立ったら牛肉を炒める。
- ⑦ ⑥に酒・醤油・砂糖を加えて炒める。
- ⑧ 大きめの茶碗に②を盛り、さらに③⑤⑦を盛り、炒りごまを振り中央に卵黄をのせ、コチュジャンを添える。



## 1・2月の旬



もち(市販のもの1個):127kcal

お餅は自宅ですいたものと市販のものでは大きさが異なるため、カロリーや糖質量も異なります。ペロッと食べ過ぎてしまわないように、よく噛んで野菜と一緒に摂るようにしましょう。



牡蠣(大きめ加熱用1個):17kcal

牡蠣は鉄分や銅、亜鉛などのミネラルを豊富に含み、貧血予防や味覚を正常に保つのに効果的です。新鮮なものは生でも食べられますがノロウイルス対策としては十分に加熱することが重要です。



みかん(Mサイズ1個):34kcal

みかんには風邪予防や美肌効果を期待できるビタミンCや抗酸化作用を持つβ-クリプトキサンチンなどの成分が豊富に含まれています。近年のみかんは糖度も高くなってきているので、特に糖尿病の方は1日2個までとしましょう。



チョコレート(ミルク1枚50g):279kcal (ホワイト1枚40g):235kcal

バレンタインデーの定番のチョコレートは糖質や脂質を多く含んでいるため、食べ過ぎには注意が必要です。血糖値や体重が気になる方には、糖類がカットされたチョコレートなどを選んでみてはいかがでしょうか？

## おらせ

あけぼのファーマシーグループオリジナルの処方せん送信アプリができました！  
処方せんの写真を撮って送信するだけ！待ち時間を有効活用でき、薬局での滞在時間短縮にもつながります！アプリ内には、あけぼの HealthUP のコラムや Facebook・Instagram の健康情報ものぞけますよ～！  
今ならご登録いただくと先着であけぼのクリーム(18g)をプレゼントしちゃいます♪  
詳しくは各店スタッフまでお問合せください！

ご登録・ご利用無料！



Android用



Available on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play

処方せん あけぼの

で検索！



iPhone用



Akebono  
Pharmacy  
Group