



あけぼの栄養だより

11・12月号

2021年も残り2か月となりました。今年は皆さんにとってどんな1年だったのでしょうか？冬も新型コロナウイルスに負けないよう、しっかりと感染対策を継続していきましょう！さて、あけぼのファーマシーグループで栄養相談を始めて2年が経過しようとしています。どんな相談が多いのかというと、糖尿病や減量についての相談が多いです。減量については、1年～1年半かけて栄養相談を継続して**7～15kg減量に成功**した方もいらっしゃいます！すごいですね～！皆様の頑張ってみたい、変わってみたい、という気持ちを皆様の生活スタイルや嗜好に合わせてできる限りサポートしております！（強制はいたしません！）生活習慣病や減量以外にも、**お子様のアレルギーや食育、健診結果の相談、料理のメニューなど皆様が食について知りたいこと**の内容も承っております！ぜひ、お気軽にお声かけ下さいね～♪



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

ぶりの竜田揚げ～柚子香るおろしあん風～



今回は次ページで紹介している旬の食材を組み合わせ、乾燥や寒さで風邪をひきやすくなるこの時期にぴったり！ビタミンCなどの栄養を効率よく摂取できるメニューです。お魚が苦手なお子様も竜田揚げにして食べやすく、お父さんの晩酌の肴にもお勧めです♪おろしあんは、魚以外にもお餅やお豆腐にも合うので色々アレンジできます！

【材料；1人前】
 鰯(ぶり) …100g
 醤油 …小さじ2
 酒 …小さじ2
 おろし生姜 …2g
 片栗粉 …大さじ2
 (揚げ油)

《おろしあん》
 大根(根) …100g
 大根(葉) …5g
 なめこ …20g
 白だし …大さじ2
 塩 …小さじ1/2
 水 …100ml
 酒・みりん …大さじ2
 おろし生姜 …2g
 ゆず(果汁) …小さじ1
 ゆず(皮) …少々



【作り方】

- ① 鰯は一口大に切り、ジップロックに入れて醤油・酒・おろし生姜を合わせて軽く揉み、15分程度寝かせる。
- ② 大根の根をすりおろし、大根の葉は洗って小口切りにする。なめこはザルでさっと洗う。(大根おろしの汁は捨てずにそのまま使います)
- ③ ②と白だし・塩・水・酒・みりん・おろし生姜を鍋に入れ、一煮立ちさせて、軽くとろみがついたら火を止め、ゆずの果汁を加えてさっと混ぜ合わせる。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、③をかける。最後にゆずの皮を刻んで飾る。



11・12月の旬



鰯(ぶり)

鰯には多価不飽和脂肪酸の EPA や DHA が豊富に含まれるだけでなく、アルコールを分解する酵素を助ける役割のあるナイアシンも含まれています。お酒の肴にもぴったりの魚ですね。



大根

大根の根部分には、ビタミン C や消化を助けてくれるジアスターゼという酵素が含まれており、葉の部分にはカルシウムも含まれています。大根の葉は、味噌汁や漬物、塩もみしてご飯に混ぜても美味しく食べられます。



ゆず

ゆずにはビタミンC が豊富に含まれていますが、果汁よりも皮の方が4倍も多く含まれています。また、ペクチンという水溶性の食物繊維も含まれており、整腸作用があります。



おしらせ



あけぼの薬局学園の森店では、**リフレクソロジー「こちこち」**を開始しました！

ひざ下～足裏のリフレッシュだけでなく、身体のお悩みに合わせた反射区を気持ちよく刺激してくれて肩こりや頭痛持ちの方などにもお勧めです♪ オプションでアロマを使った施術もできます！ 終わったあとは足が本当にすっきり軽くなります！！ ぜひ体験してみてくださいね～♪



今年も皆様と沢山のお話ができいろいろな勉強させていただきました。また来年もあけぼのファーマシーグループ共々よろしく願いいたします！



お問合せ・連絡先:070-2826-2767
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3
(あけぼの薬局学園の森店2F)



こちこち

Reflexology

↓ご予約はこちらから↓



こちこち

良いお年を お迎え下さい



Akebono Pharmacy Group