



# あけぼの栄養だより

11・12月号

こんにちは！冬の香りがし始めて寒さが一層増してきましたが、体調はお変わりないでしょうか？私事ではございますが、この度産休・育児休暇をいただくことになりました。そのため栄養だよりは今回をもちましてしばらくお休みとさせていただきます。さて、冬になると運動するのも億劫で、こってりした食べ物が食べたくなくて…と体重計から目を背けたくなる方も多いのではないのでしょうか？でも生活習慣病をお持ちの方や予備軍の方々は、時々でもしっかり現実を見ておかないと、気が付いたらお薬が増えてしまった！…なんてこともありますので、冬こそしっかり体重管理を行うように心がけましょう。それでも美味しいものが食べたいですね！でも自分ではうまくカロリー調整できない、という方は糖質やカロリーがカットされた商品の活用をしてみましょう！最近ではどこのコンビニやスーパーでも手軽にそういった商品を買うことができます！実際に私もいろいろな種類の商品を試しましたが、どれも美味しく満足感もありました！がっつり食べたい時、甘いお菓子が食べたい時、普段使いしたい時、いろいろなパターンでお使いいただけるので、我慢せず楽しみながらカロリー調整できるのでおすすめです♪簡単・手軽にカロリーを調整して、体重をしっかり管理していきましょう！



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

## カロリーカットなのに美味しい！腸活豆腐グラタン

今回はカロリーは高いけど冬に美味しいグラタンを、低GI食品などを使ってカロリーカットしつつ、便秘になりがちな冬に美味しく腸の中も綺麗にしちゃおう！というメニューです♪  
(1人前あたり240kcal 糖質 13.6g タンパク質 17.2g 脂質 13.1g)



### 【材料;2人前】

かぼちゃ …200g  
玉ねぎ …30g  
シーフードミックス …70g  
しめじ …40g  
ブロッコリー …30g  
酒 …10g  
バター …10g  
絹豆腐 …150g  
牛乳 …100ml  
コンソメ …2g  
味噌 …2g  
塩胡椒 …少々  
とろけるチーズ …30g

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種を除いて食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ600Wで5～6分加熱する。
- ② 玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを除いて手で裂き、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 絹豆腐は電子レンジ600Wで1分加熱して水気を切り、なめらかになるように濾し、ボウルに入れて牛乳・味噌としっかり混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ フライパンにバターを熱し、シーフードミックス・玉ねぎ・②のしめじを炒め、酒を加えて臭みを取る。塩胡椒で軽く味をつける。
- ⑤ 耐熱容器に①・②・④を盛り③をかけ、とろけるチーズをのせてオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。





# 11・12月の旬



蕎麦(茹で:180g …234kcal)

「常陸の秋蕎麦」で茨城県でも有名な蕎麦。

良質なアミノ酸を豊富に含むだけでなく、毛細血管を強くするルチンという成分も含まれています。茨城の名物「けんちん蕎麦」にすれば野菜などもたっぷり摂れて栄養バランスも整いやすくなります。



銀杏(茹で:10粒程度 …25kcal)

銀杏にはβカロテンやビタミンCなどの栄養素が含まれており、風邪予防にぴったりの食材です。食べ過ぎてしまうと中毒作用があるのでご注意ください。



柿(中1個 …113kcal)

柿には血圧を下げる効果のあるカリウムや風邪予防や美肌に効果のあるビタミンCなど様々な栄養が豊富に含まれています。ただし、食べ過ぎは血糖値の上昇を招くので、糖尿病をお持ちの方は1日1個までにしましょう。

## お知らせ



森の薬膳 CoCoTea よりお知らせです！

薬膳スープランチ&デザートメニューがリニューアルします♪(11月中旬予定)

新しくなった CoCoTea の薬膳をぜひお楽しみください！

特に冷え込む冬は身体の内側から温めることや巡らせることはとても大切です。

CoCoTea では元々の体質やその時々々の体調や季節に合わせて薬膳スープや薬膳茶をお選びいただけますので、自分にぴったりのメニューを楽しめます。

また、今回は栄養だより限定のデザートサービスチケットをお付けします！

お気に入りのデザートを見つけてみてくださいね♪



森の薬膳

CoCo Tea

栄養だより限定クーポン

**デザートサービスチケット**

※こちらのチケットを切り取ってご注文またはお会計の際にスタッフにお渡し下さい。

※有効期限はありません。

※チケット1枚につき1名様のご利用可能です。

森の薬膳 CoCoTea

茨城県つくば市学園の森 2-39-1

029-829-6996(ご予約も承ります)



# 良いお年を



Akebono Pharmacy Group