



あけぼの栄養だより



5・6月号

皆さんご無沙汰しております。あけぼのファーマシーグループ管理栄養士飯嶋です。この4月より育児休暇より復帰いたしましたので、あけぼの栄養だよりも復活させていただきたいと思ひます。また皆さんのお役に立てるような情報をお届けできたらと思ひますので、よろしくお願ひいたします♪

さて、過ごしやすい日も増え、お出かけなさる方も多いのではないのでしょうか？ 外出する機会が増えると自然と外食も増えてしまいがちですよね。それにより、連休後に体重が増えたり血液検査の結果が悪化してしまったり…なんてこともあるかと思ひます。そんな時、抱えた疾患のことを考えて我慢ばかりしてしまうとストレスも溜まってしまいます。なので、楽しむ時は楽しみ、ご予約の前後数日で食事量や内容を調整してみましよう！



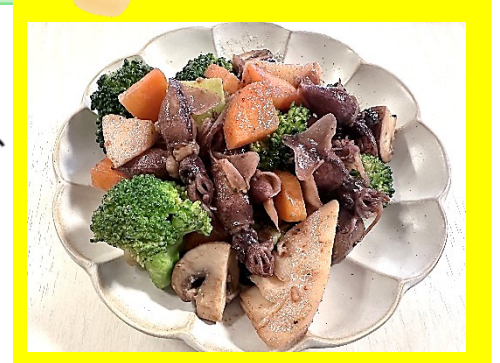
例えば、ご飯や麺類が好きの方は、前後数日でご飯などの主食の量をいつもより少なめに量に調整したり、野菜をいつもより多く摂ってみるようにしてみましよう。また、単純に主食を減らしてしまうだけだと、お腹が空きやすくなってしまいます。なので、きちんとお魚やお肉などのタンパク質も摂ると腹持ちも良くなります。

どのぐらい調整したらいいか、わからない方はぜひ管理栄養士にご相談ください♪ 皆様一人ひとりに合った調整方法をご提案します！ ご興味のある方は各店舗スタッフにお問合せくださいね！



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案 ホタルイカと野菜のマヨポン炒め

旬のホタルイカと野菜をたっぷり使って簡単な炒め物にしました！ 噛み応えのある食材を使うことで、満腹中枢を刺激して食べ過ぎないようにすることを意識してみましよう！ また、にんにくや黒胡椒を効かせるとおつまみにもなる一品です♪



【材料;2人前】

- ホタルイカ(下処理済)…50g
- ブロッコリー …80g
- たけのこ(水煮) …30g
- 人参 …20g
- マッシュルーム …30g
- マヨネーズ …大さじ1
- ポン酢 …小さじ2
- 酒 …小さじ1
- 塩・胡椒 …少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は皮を剥いて食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② たけのこは食べやすい大きさに乱切り、人参はいちょう切り、マッシュルームは半分(大きいものは1/4)にする。
- ③ フライパンにマヨネーズを熱し、ホタルイカ・①・②を入れて炒める。
- ④ ③に酒・ポン酢を加えてしっかり全体に絡め、塩・胡椒で味を調べて器に盛る。





5・6月の旬



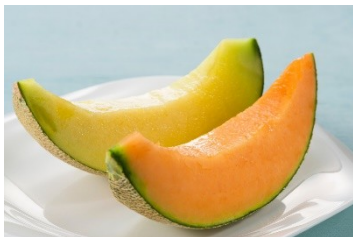
ホタルイカ(100gあたり84kcal)

ホタルイカにはコレステロールの吸収を抑えるタウリンや目や粘膜の健康を保つビタミンAなどが含まれています。



大葉(100g あたり32kcal)

大葉にはβ-カロテンやカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。香りを活かして減塩することにも役立ちます。一度に沢山食べるのは難しいと思うので、普段から積極的に摂り入れていきましょう



メロン(100g あたり 45kcal)

茨城県の特産品でもあるメロンは、意外にも糖質量はあまり多くありません。むくみ予防効果のあるカリウムや抗酸化作用のあるα-トコフェロール(ビタミンE)などの栄養素を含みます。

管理栄養士に相談しよう!

医師に何か生活習慣や食事の話をされたけど、よくわからない…
検査値の見方がよくわからない…
薬を少しでも減らしたい…



生活習慣病やお食事に関する事等、
お気軽にご相談ください♪

【栄養相談】

- ・時間…1回 30~45分程度
- ・料金…1回1500円
- ・場所…お近くのあけぼのファーマシーグループ 薬局内(ご来局が難しい場合にはご自宅に伺うこともできます)
- ・予約方法…各店舗スタッフにお声かけください!



Akebono Pharmacy Group

