

# ★あけぼの栄養だより

7・8月号

皆さんこんにちは！暑い日が続きましたが、体調お変わりないですか？

今回は最近巷で噂の「痩せ薬」についてお話したいと思います。これらの薬は、食欲を抑制することで食べ過ぎを抑えたり、尿中に余分な糖を一緒に排出することで減量につなげていくもの等様々な種類があります。こういった薬や注射薬は元々、糖尿病薬として製造・販売されていましたが、近年ではその効果により人気に火が付き、美容医療として扱われることが増え、実際の医療の現場で流通が困難になるという問題や副作用による問題なども起きています。また、薬の使用中止後には生活習慣がきちんと改善されていない場合には、リバウンドしてしまうこともあり、様々な面で注意が必要です。

そのため、薬を使用する前にまずは医師や管理栄養士に必ずご相談いただき、自己判断では使用しないようにしましょう。そして減量したいと思ったら、まずは第一歩として、ご自身の生活習慣を振り返ってみることから始めてみましょう。その中で改善出来そうなことを一つでもいいのでやってみませんか？

そうすると、少しずつ体重や見た目、だるさなどの体感も変わっていくものです。何から始めていいかわからない、簡単な方法が知りたい、きついのは嫌だ、という方は、ぜひ管理栄養士にご相談ください。皆さん一人ひとりに合った方法を一緒に考えます！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！

## カロリー控えめ! 夏野菜のキーマカレー



今回は大豆ミートを使用し、カレールウを使わないことで脂質をカットしつつ、とろみをえのきだけで出すキーマカレーです！野菜も沢山摂れるのでお子様にもお勧めです♪

### 【材料;4人前】

大豆ミート(ミンチタイプ)…100g  
玉ねぎ …120g  
ピーマン …2個  
なす …2本  
えのきだけ …1株  
カットマト缶 …200g  
コーン缶 …40g  
サラダ油 …大さじ1  
おろし生姜 …4g  
おろしにんにく …4g  
カレー粉 …20g  
コンソメ・中濃ソース …大さじ1  
はちみつ・みりん・醤油 …大さじ1  
塩・胡椒 …適量  
水 …50ml

### 【作り方】

- ① 大豆ミート(ミンチタイプ)を1分茹でて、水気を切る。
- ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、なすは小さめのいちよう切りにする。えのきだけは1cm程度の長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、おろし生姜・おろしにんにく・②の玉ねぎを軽く焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③に①と②のピーマンとなす・えのきだけを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④にカットマト・汁気を切ったコーン缶・カレー粉・コンソメ・中濃ソース・はちみつ・みりん・醤油・塩・胡椒・水を加えて一煮立ちしたら、汁気を軽く飛ばすように煮詰める。
- ⑥ ご飯と一緒に器に盛る。





# 7・8月の旬



とうもろこし(100g あたり341kcal)

とうもろこしには糖質も多く含まれますが、他にもビタミン B<sub>1</sub>やナイアシン、カリウムなどの栄養素多くも含まれます。蒸して食べることでこれらの栄養素を逃さずに摂取できます。



ピーマン(1 個あたりビタミン C27 mg)

ピーマンにはビタミン C やβ-カロテン、カリウムなどの栄養素が多く含まれており、皮膚や粘膜の健康を保ち、浮腫みを予防する働きなどがあります。苦みが苦手なお子様には繊維に沿って切ったり丸焼きにすることで、苦みが抑えられます。



梅(梅干し) (1 個あたり塩漬け:塩分 1.9g/調味付け:塩分 0.7g)

梅干しの酸っぱい成分はクエン酸で、疲労回復効果があります。

近年では塩分が調整された梅干しも販売されていますが、血圧が気になる方は1日に1粒程度にしましょう。

## 栄養相談

医師から食事やカロリー、生活習慣について話があったけど、よくわからなかった...

食べたいけど減量したい!

検査値の見方がわからない...

薬を減らしたい...

**管理栄養士が納得するまで、わかりやすく！  
皆さんの食事に関するお悩み解決をサポートします！**

場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内

時間:1 回 30~45 分程度

料金:1 回 1500 円



いますぐ予約>>>



Akebono Pharmacy Group