



あけぼの栄養だより



1・2月号

こんにちは！新年明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、どうぞ宜しくお願ひします！

さて、年末年始に食べ過ぎやお酒の飲み過ぎなどで体重が増えてしまった方も多いと思います。増えてしまった分は早めに戻さなければ戻りにくくなってしまいます。

身体を動かすことも大切ですが、寒い中外に出るのも億劫になりますよね…

まずは食事のコントロールをすることで体重管理をしやすくしましょう！

今回は食事について意識するポイントを3つご紹介します！



- ① 食事のリズムを整えましょう！…だらだらと食べ続けない、食べる時間を決める(戻す)。
 - ② 味付けに注意しよう！…おせち料理は砂糖や醤油を多く使う物が多いため、味が濃くならないように素材の味を活かす。
 - ③ ゆっくりよく噛んで食べよう！…よく噛むことは満腹中枢を刺激するだけでなく、誤嚥の防止にもつながり、一石二鳥♪



お正月に残りがちなおせちの簡単で意外なアレンジメニューをご紹介します！

【材料；5個分ずつ】

- 春巻きの皮 …… 10 枚
- 揚げ用油 …… 適量
- 筑前煮 …… 残った分
- ごま油・コチュジャン …… 少々
- とろけるチーズ …… 5 枚
- 紅白なます …… 残った分
- パクチー …… 10g
(苦手な方はなしでも OK)
- レタス …… 20g
- 冷凍むきエビ …… 15 尾
- スイートチリソース …… 適量



【作り方】

- ① 筑前煮を細かく刻む。

② フライパンにごま油を熱し、①とコチュジャンを加えて軽く炒める。
揚げ鍋に油を敷き、加熱する。

③ 春巻きの皮に①とろけるチーズを半分に折ってのせて巻き、巻き終わりを分量外の水溶き小麦粉で留め、きつね色になるまで揚げる。

④ 冷凍エビを解凍しておく。レタスは千切り、パクチーは食べやすい大きさにちぎる。

⑤ 春巻きの皮に③・紅白なますをのせて巻き、②と同様に留めて揚げる。

⑥ エビの方はスイートチリソースをつけて食べる。



1・2月の旬



鯵(ぶり)

出世魚として縁起の良い鯵には、糖質の代謝を助けるビタミンB₁やカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどのビタミンや良質なタンパク質が豊富に含まれています。



大根

大根には、胃もたれや二日酔いの予防に効果的なジアスター酶という消化酵素やビタミンCなど、この季節に嬉しい栄養素が含まれています。葉にもβカロテンなどの栄養があるので、捨てずにふりかけやお味噌汁の具などとして調理しましょう。



あずき

1年中流通しているあずきですが収穫の時期は秋～冬の時期。あずきには食物繊維や抗酸化作用のあるポリフェノール、むくみ予防に効果的なサポニンという栄養素などが含まれています。

栄養相談予約受付中

疾患別の食事内容や食事の形態、栄養のバランス、家族の健康…

わからない、不安、悩みを管理栄養士がサポートします！

「もっと早く相談すればよかった」「聞いてよかった」と多くの方に
ご好評いただいております！

ご予約はコチラから！

または薬局スタッフへお申し付けください♪

場所：あけぼのファーマシーグループ薬局内
患者様宅に伺うこともできます！

時間：1回 30～45分程度

料金：1回 1500円/(在宅の場合)2000円



Akebono Pharmacy Group