

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロフラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20

TEL092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

第 48 号 9 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

虫の声が聞こえますか？

こんにちは すまいるの黒川です



先月の記録的な暑さに毎日「暑いですね！」としか御挨拶ができませんでした。もっとまじな違った挨拶ができないものかと思っていましたが、暑さのために頭も回らず……先月号で血糖値のことをお知らせしましたが、食事のことを書くスペースがなく大変失礼しました。おいしいヘルシーレシピを載せています、参考にしてください。

おいしいヘルシーレシピ

こんにゃくのささ身巻き

【材料】(2人分)

ささみ 4本	[A] しょうゆ 大さじ1 さとう 大さじ1 酒 小さじ2 焼き油 少々 つけあわせ野菜適量
板こんにゃく小1/2枚	
塩・こしょう 適量	
片栗粉 適量	

【作り方】

- ① こんにゃくを巻く用に適当な棒状に切り、さっと茹でる。
- ② ささ身はすじを取り、コップなどの底で平たくたいて伸ばす。軽く、塩コショウする。
- ③ ②に①をのせて端から巻いていく。
- ④ ③に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて焼く。ふたをして蒸し焼きに。
- ⑥ 火が通ったら、[A]の調味料を入れて汁がなくなるまで煮詰める。

～お皿に盛り付け、野菜を添えてできあがり～



(栄養価)
エネルギー165kcal
塩分 1.4g
食物繊維 3.3g

トマトとオクラのさっぱりサラダ

【材料】(2人分)

トマト 1個	[A] ポン酢 小さじ2 オリーブオイル 小さじ2
オクラ 1P	

【作り方】

- ① トマトは熱湯で茹でて湯むきをし、種をとる。食べやすい大きさに切る。(お好みで生のままザク切りでもOK)
- ② オクラは塩少々で板ずりをし、へたをおとす。熱湯でお好みの固さに茹でて、3等分ずつに乱切りする。
- ③ [A]でドレッシングを作る。ポン酢にオリーブオイルを少しずつ入れながら混ぜ合わせると分離にくい。
- ④ 器にトマトとオクラを彩りよく盛りつけ、③を上からかける。

～冷蔵庫で冷やすとさらに Good!～



(栄養価)
エネルギー69kcal
塩分 0.4g
食物繊維 3.3g

皆様に爽やかな風が吹きますように

今月は「ストレスと食事」について調べてみました。



ストレスを感じているときに、こころがけたいこと・・・

みなさんはストレスとどのように付き合っていますか・・・？ お酒を飲むことや美味しいものを食べ歩くこともストレス発散に一定の効果はあるでしょう。しかし、それだけで乗り切れることは出来ません。一番大切なのは休養すること、次に栄養をとることです。強いストレスがかかっているときは食欲も落ちていきますから、ストレスと上手に付き合うためには普段以上に栄養バランスに気を配る必要があります。



ストレスと上手
くつきあう3つ
のポイント！

1. 自分なりのリラックス方法を見つけましょう
2. 早寝早起きをして生活リズムを整えましょう
3. 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

ストレスと上手につきあう食事

積極的に摂りたい食品		からだ元気ドリンク
ストレスを感じた時	ビタミンB1 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米 ビタミンB2 レバー、うなぎ、さば、鶏卵、乳製品 ビタミンC 野菜や果物  <p style="text-align: center;">ストレスにより消耗する栄養素</p>	にんじん+オレンジ [材料/1人分] ・にんじん小1本 ・オレンジ1個 ・レモン汁少々 ・はちみつお好みで  <ol style="list-style-type: none"> ① にんじんはヘタをとって細長く切り、オレンジは皮むき串形に切る ② ①をミキサーにかける ③ レモン汁・はちみつをお好みで加える
疲れがとれない時	良質な動物性たんぱく質 肉類、魚介類、牛乳、乳製品、卵 β-カロテン 色の濃い野菜 (人参・かぼちゃ・ほうれん草など) ビタミンE うなぎ、ぶり、かぼちゃ、アボガド、種実類  <p style="text-align: center;">免疫機能低下に備え補給したい栄養素</p>	小松菜+玉ねぎ+豆乳 HOT [材料/1人分] ・小松菜1株 ・玉ねぎ1/4個 ・豆乳100cc ・塩コショウ少々  <ol style="list-style-type: none"> ① 小松菜は葉の部分をやく切りレンジで加熱、玉ねぎは薄くスライスレンジで加熱する ② ①と豆乳をミキサーにかける ③ 塩コショウで味を整えながら温める
気分がすっきりしない時	カルシウム 牛乳、乳製品、小魚、小松菜、豆腐、海藻 マグネシウム 納豆、かき、ほうれん草、ホタテ貝、種実類  <p style="text-align: center;">ストレスにより尿への排泄量が増加し消耗する栄養素</p>	バナナ+ナッツ+牛乳 [材料/1人分] ・バナナ1本 ・ナッツ適量(胡桃等) ・牛乳100cc ・レモン汁少々  <ol style="list-style-type: none"> ① バナナは一口大に切り、全ての材料をミキサーにかける ※ グラスに注ぎ、シナモンパウダーをひと振りするとおしゃれですね♪

～ 色々な食品を組み合わせた栄養バランスの良い食事を心がけましょう ～

ストレスをいやすレシピは来月号でお知らせします。お楽しみになさって下さい♪

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン