

～病気に負けない体づくり!自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 49 号 10 月 1 日

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

体調に変化はありませんか?

こんにちは すまいるの黒川です



9月に発生した台風、日本各地で被害が出ていますが 16 号の影響はありませんでしたか?
たまには雨も欲しいのですが、降り過ぎるとこのには一寸困ります。ほどほどでお願いしたいものですが…

先月号でお約束していました“ストレスをいやすレシピ”参考になさって下さい。

ストレスをいやすレシピ♪

豆腐とたんぱく質をとりはしよう♪

豆腐と春野菜のキッシュ風

【材料】(軽め4人分)

もめん豆腐 … 200g(1/2丁)
新玉ねぎ … 100g(1/2個)
グリーンアスパラ … 50g(4本)
にんじん … 50g
そら豆(薄皮をむく) … 30g
バター … 大さじ1
こしょう … 各少量
とき卵 … 2個
マヨネーズ … 大さじ1
牛乳 … 1/2カップ
ピザ用チーズ … 50g

【作り方】

- ① 豆腐は1cm厚さの一口大に切り、ペーパータオルの上に置いておく。玉ねぎは1cm幅に、アスパラは斜めに、にんじんは薄く切る。
- ② <ソース>ボールに卵を入れてマヨネーズを少しずつ加えてときのぼし、牛乳、チーズを加え混ぜる。
- ③ 豆腐を電子レンジ(500w)で2～3分加熱し、水けをきる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、にんじんを炒め、その他の野菜も加えて表面が熱くなるまで炒めたら、塩とこしょうをふる。
- ⑤ 耐熱皿に油少量を塗り、③④を広げ②を注ぎ、オーブントースターで10～15分焼く。(※焦げそうな時は途中でアルミホイルをかぶせる)
- ⑥ 中心がふんわりと膨らんだら完成♪



(栄養価)
エネルギー 215 kcal
たんぱく質 12.4 g
塩分 0.5 g

豆腐とたんぱく質にミネラルも豊富♪

ひじきとごま入りハンバーグ

【材料】(軽め4人分)

牛ひき肉 … 180g
ひじき … 乾5g
A { 生パン粉 … 2/3カップ
練り白ごま … 大さじ2
しょうゆ … 小さじ2
卵 … 1個
絹さやえんどう(筋を除く) … 80g
塩・こしょう … 各少量
油 … 大さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水でもどして長ければ短く切り、ゆでる。
- ② ボールにひき肉と①を合わせ、Aを加えて塩・こしょう、よく練り混ぜる。4等分して小判型に成形する。
- ③ <添え>フライパンに油大さじ1/2を熱し、絹さやを炒めて塩・こしょうする。
- ④ 絹さやを取り出して、残りの油を足し、②を入れて両面をよく焼く。熱湯大さじ3をまわし入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、絹さやを添えたら完成♪
(※ケチャップはお好みでどうぞ)



(栄養価)
エネルギー 230 kcal
たんぱく質 13.0 g
塩分 0.7 g

こころの悩みの電話相談
※こころの健康相談統一ダイヤル
☎ 0570-064-556

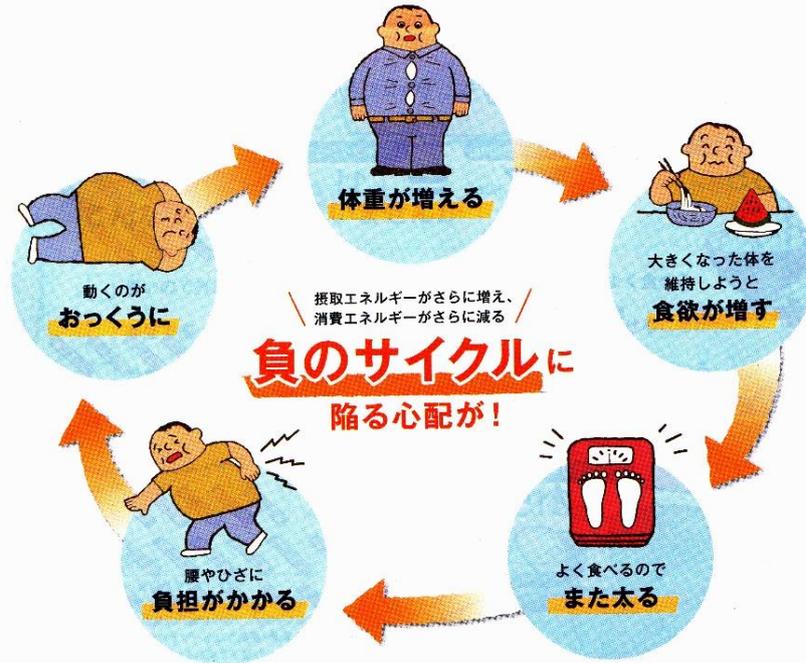
“夏太り”の後には“秋太り”が待っています

食欲がない時ほど、糖質を多くとっているかもしれません

夏は冷たい麺類やヘルシーなイメージがある果物に気を許していませんか？
体をあまり動かさず、糖質の高い食品をとる生活を続けていけば、当然太りやすくなります。夏太りの一番の問題は秋になっても体重が戻らず、さらに太りやすい体になってしまいます。

夏太りが秋太りにつながりやすいのは、どうしてでしょう？

次をご覧ください。“負のサイクル”に陥る危険を分かりやすく図解しています。



朝の過ごし方と、食生活の工夫がカギ

糖質に偏らない、
バランスの良い食事を
●こんな食品をしっかりと!

黒酢・しょうが・
ゴマ・トウガラシ



代謝をアップし、
味と香りのアクセントに

夏野菜 (パプリカ・トマト・
カボチャ・ゴーヤなど)



ビタミン・ミネラル類、
食物繊維がたっぷり

豚肉・レバー類・
大豆・玄米



糖質をエネルギーに
換えるビタミンB₁が豊富

にんにく・
ニラ・ねぎ類



特有のにおい成分が
ビタミンB₁の働きを
高め疲労回復へ

● 涼しい時間に活動し、
メリハリのある生活を



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いっ
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