

～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 50 号 11 月 1 日

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

## 朝夕の気温の変化が気になります

こんにちは すまいるの黒川です



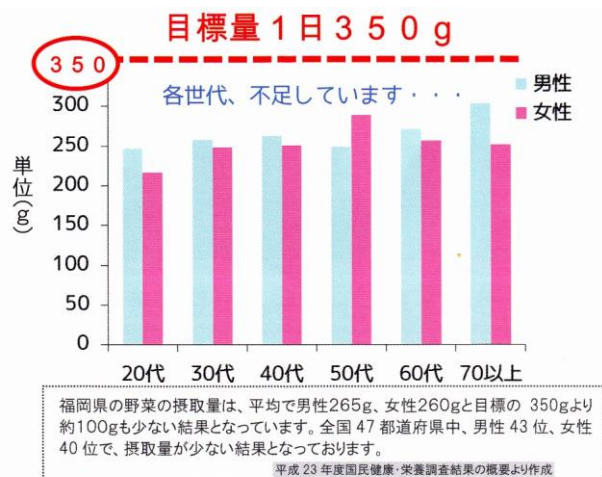
神無月では日本中の神さまが出雲にお集りになられたようで、願い事はかないませんでした。皆さまの願い事はいかがでしたか? 私も地道にコツコツと今日から努力をしてみたいです。

野菜は毎日の食生活で不足しがちな食物繊維、栄養素が豊富に含まれて、健康維持、向上に役立つ食品です。野菜の特徴や栄養的なメリットを知って上手に取り入れる工夫をしましょう。

### 野菜の効果

- ・ ビタミン、ミネラルが体の調子を整える
- ・ 食物繊維が腸内環境を整える
- ・ 低エネルギーなので肥満や糖尿病の予防に役立つ
- ・ 免疫力を高め、病気を予防する

### 毎日野菜をプラス1皿!



野菜を主に使った料理、(例えば、具沢山の汁物・和え物・炒め物。サラダなど)を今より1皿増やしましょう。1皿で約70gの野菜がとれます、1日5皿で目標の350gがとれます。

### 1皿の目安 (野菜約70gで、小鉢1盛り程度)



具たくさん  
みそ汁



ほうれん草の  
おひたし



きんぴら  
ごぼう



かぼちゃの  
煮物



サラダ

皆様に爽やかな風が吹きますように



# 旬をたのしむ 健康レシピ



## さつま芋の胡麻和え

エネルギー137kcal 塩分0.8g 食物繊維 2.4g

### 【材料】(4人分)

さつまいも … 1本(200g)  
 いりこ …… 20g  
 炒り大豆 …… 20g  
 すりごま …… 大さじ1  
 A { 砂糖 …… 大さじ1  
       醤油 …… 大さじ1  
       酢 …… 大さじ1

### 【作り方】

- ① さつまいもは一口大に切り、水につけてから、耐熱容器等に入れ、ラップをかけて電子レンジで軟らかく蒸す。
- ② Aの調味料を容器に入れ、レンジで軽く沸騰させ、①のさつまいもにかける。
- ③ いりこ、炒り大豆、ごまを加えて、さつまいもをつぶさないように和え完成♪



## さつま芋

旬：9～11月

味が一番美味しくなるのは、貯蔵管理され甘みが増した年が明けた頃です。これは貯蔵の過程ででんぷん質が糖質に変わること、さつまいもの甘味が増すからです。もちろん、採れたてのさつまいもも水分が多くおいしいです。

### 栄養

ミネラル分、ビタミン類、食物繊維もたくさん含まれています。

### 保存方法

さつま芋は、呼吸しています。ビニール袋に入れず新聞紙で包み段ボール箱に入れて、風通しの良い、日の当たらない場所で保存して下さい。※さつま芋は寒さに弱いので冷蔵庫での長期保存は腐れの原因になります。

## かぶとミートボールの豆乳煮

エネルギー256kcal 塩分1.4g 食物繊維 7.4g

### 【材料】(4人分)

鶏ひき肉 … 300g	かぶ(葉付) … 4個(560g)
玉葱 …… 100g	れんこん …… 150g
パン粉 …… 20g	しめじ …… 1袋
塩 …… 小さじ1/4	玉葱 …… 100g
こしょう … 少々	豆乳 …… 2カップ
バター …… 大さじ1/2	コンソメ …… 1個
水 …… 2カップ	バター …… 大さじ1

### 【作り方】

- ① Aの玉葱はみじん切りにし、バター大さじ1/2できつね色になるまで炒めて冷ます。Aを全てボウルに入れて練り混ぜる。手を水でぬらし丸める。
- ② かぶは茎を3cm残して葉を切り落とす。根は4等分に切る。葉は1cmに切る。
- ③ れんこんは1cm厚さに切り、しめじはいしづきを切りほぐす、玉葱はくし切りにする。
- ④ 鍋にバター大さじ1を熱して玉葱、かぶ、れんこん、しめじを順に炒める。豆乳、水2カップを加えて沸騰したら①を入れて弱火で15分煮る。
- ⑤ 最後に②のかぶの葉を加え、一煮立ちしたら完成♪



## カブ

旬：10月下旬～1月初め

春にも収穫できますが、特に寒い時期に収穫したものは、甘みが強くなり葉も柔らかくなります。

### 栄養

葉の部分は、カロテンやビタミンCを多く含んでいます。根の部分にもカリウムやビタミンCが含まれます。

### 保存方法

根と葉を切り離し霧吹きで水分を与え冷蔵庫で別々に保存します。根と葉をつけたままにしておくと、根の部分の乾燥を早めてしまうので注意してください。根の部分は約1週間、葉の部分は1～2日までで使い切るようにします。

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

# フアン