

春菊とたらこの玉子焼き

◆作り方◆

- ①春菊は1cmに切ります。
- ②卵を溶いて、☆の材料を入れてよく混ぜます。
- ③玉子焼き器(フライパンでも可)に油をひきます。(分量外)
- ④②の1/3を③に流し入れて、少し固まったら巻いてを3回繰り返して形を整えたら完成。

◆材料(4人分)◆

・春菊…4株 ・卵…3個

☆→たらこ…20g みりん…小さじ2 砂糖…小さじ1 塩…小さじ1

春菊は11月～3月が旬のキク科の野菜です



院長のひとこと



はっきりとした理由は不明ですが、昨年初めから始まったコロナパンデミックが国内では終息傾向を見せています。「感染予防の徹底」「ワクチン効果」「ウイルス自壊説」などの複合的要因かもしれません。新たな変異株による第6波到来が否定された訳ではないので、油断することなく、感染対策の継続および今後予定されている3回目のワクチン接種を受けて頂きたいと考えています。

インフルエンザについては、先の2シーズン流行しませんでした。が、そのために①幼児の自然免疫が弱い、②コロナ新規発症者激減による感染予防意識の緩み、③自粛の反動による旅行・移動の活発化(年末年始、受験シーズン)で、今シーズンは流行する可能性があるとの専門家の予測もあります。こちらもしっかりワクチンで予防したいものです。

なんとかこの冬をみんなで乗り切って、以前の当たり前の日常を取り戻したいですね。頑張りましょう！

スタッフのひとこと

全国のコロナ感染者数が遂に減少傾向になり、終息が少し見えてきましたね。

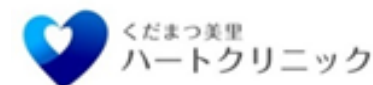
時短要請や緊急事態宣言が明け外出される機会が増える方も多くなると思います。

感染者数は減っていますが、都会と比べてみると山口県は割合でいえばまだ多いと思います。

これからコロナワクチン3回目の接種も控えているのでまだまだ十分に気をつけて下さいね😊

(編集 M/T)

はーと♡通信 3



第30号 2021年11月15日

<今月のピックアップ>

- ・腸にちからを【いたわり編】
- ・小麦より米？パンよりご飯がオススメな理由
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・春菊とたらこの玉子焼き
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



腸にちからを【いたわり編】

あなたの腸は元気ですか？

大切な栄養吸収のために働き続ける腸の環境改善は重要です。お腹に優しい食生活を始めてみませんか！

◇リンゴ◇

リンゴにはペクチン(難消化性水溶性食物繊維)が含まれます。

ペクチンは腸管のエネルギー源となり胃からの食物排出時間を延長させ、食後血糖の上昇を抑制する効果があります。



小麦より米？パンよりご飯がオススメな理由

日本人の主食である『米』。しかし、つい手軽なパンや麺を選択して、食卓からご飯が遠のきがちの方も多いのではないのでしょうか。

パンや麺は、小麦を粉末状にしたものを形成してできていますので、ご飯よりも消化がしやすくなっています。見方を変えると、ご飯は、パンや麺に比べてよく噛むことが必要な主食。

このことによって得られるメリットをご紹介します。

◇間食が減る◇

パンや麺は、一度粉末にしたものを形成し直しているため、消化がしやすい分、余分な間食が増えてしまうことがあります。

ご飯をよく噛むことで、ゆっくり食べることにつながり、満腹感アップにもつながります。間食を控えたい方は、パンや麺を食べるよりもご飯をしっかり噛んで食事をするのがおすすめです。

◇不足しがちな栄養素を摂りやすい◇

- ご飯・パン・麺をそれぞれ主食にしたときのおかずについて -

パンを食べる場合は、そのままでももちろん食べられますが、バターを塗ったりしますよね。また、サラダにはドレッシングをかけるので、油分をとりがちになってしまいます。麺の場合もスープや乗せる具材は油っこいものになりがちです。

一方、ご飯はそのままでも食べられますし、野菜もおひたしなど、油分を必要としないおかずでもよく合います。

パンや麺には合わせにくい食材・料理との相性も良好です。

例えば、焼き魚、海藻、納豆や味噌などの発酵食品といったものです。

特に現代人に不足しがちな以下の3つの栄養素が摂りやすくなります。

- 食物繊維
- マグネシウム
- オメガ3

ご飯とパンに含まれる塩分の違い

- ご飯 お茶碗1杯：0g
- 食パン 6枚切り1枚：1g弱
- パスタ 100gあたり：0g

ご飯とパスタには塩分は含まれていませんが、パスタは調理の過程で塩分を含むソースと和えたりするので結果として「塩分ゼロ」というわけにはいかないですね。実際に成分表によると、100gのパスタを茹でた場合の塩分量は100gあたり1.2gと記載されています。

近年では米よりパンの支出の方が多くなっており、米の消費量も毎年減少し日本人の米離れが深刻化していますが、健康面を考えると主食は「米」が良いです。

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: 毎日欠かさない習慣はありますか？

A: 自作の椅子に座って畑仕事をしている◎

Q: 自分のお気に入りの食べ物は何か？

A: 嫌いなものなし。野菜は食べるようにしている。

Q: 何か運動はされていますか？

A: 恋路のプールで休憩しながら50m泳ぐ！

コロナで今は行けませんが…

学生の頃、水泳の県大会の選手だった◎

県大会の選手に
選ばれるなんて…
すごい!!!



Hさん
85歳