


# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部  
保健事業部 健康支援課  
新村由美子

## 豆腐のお焼き（2人分）

材料	豆腐	1/3丁
	山芋	40g
	しいたけ	1枚
	えのき	1/4袋
	しめじ	1/4袋
	枝豆	50g
	鳥ひき肉	60g
A	卵	1/2個
	塩	少々
	酒	小さじ1杯
	片栗粉	大さじ1杯
	油	適量



ポイント  
山芋をいれることで  
ふわっとした食感の  
お焼きになりますよ

作り方 豆腐はキッチンペーパーを敷いた皿の上のせ、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱し水切りをする。

山芋はすりおろす。

しいたけは1cm角に切り、えのき、しめじは1cmぐらいに切る。

枝豆は茹でさやから出しておく。

鳥ひき肉にAを入れよく混ぜ合わせ、さらに、 を加え混ぜ合わせる。

生地がやわらかい場合は片栗粉を入れ調節する。四等分し丸く形を整える。

フライパンに油を熱し を入れこんがり焼き色がつくまで両面焼く。

お好みでレモン・かぼす・にんにく醤油、わさび醤油などでお召し上がりください。



# 紫外線にご用心!!

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
保健事業部 健康支援課  
橋本千津子

紫外線は3月ごろから増え始め6～8月がピークとなります。

光老化にご用心！今から紫外線対策を行いましょう。

光老化とは・・・長時間紫外線にあたることによっておこるしみ・しわ等の障害

紫外線対策 ……紫外線は対策さえしっかりすれば大丈夫！……

## 1、光をさえぎり肌や目を守りましょう。

UV加工した服。日傘。つばの広い帽子。サングラスはUVカットのもの。

## 2、日焼け止めを使いましょう。

アウトドアでは2～3時間に一度ぬりましょう。

## 3、食事で紫外線に負けない体をつくりましょう。

### ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、肌の張りを保ち、しみや小ジワを防ぐ働きがあります。  
老化防止、皮膚ガン予防にもなります。

ブロッコリー、キウイ、イチゴ、オレンジ

### ビタミンE

活性酸素を抑え、肌を守る働きがあります。ビタミンCと一緒に摂ると効果的！

玄米、さんま、アーモンド

### - カロチン

抗酸化作用、皮膚の免疫機能やバリア機能を維持する働き。

抹茶、小松菜、ほうれん草

### ビタミンB2

「皮膚のビタミン」とも言われ、皮膚の新陳代謝を高め、肌・爪・髪の毛の発育を助けます。

レバー、うなぎ、いわし

### 亜鉛

紫外線に対する皮膚の抵抗力がアップ！

カキ、いわし、レバー、うなぎ

