

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 営業部
管理栄養士/人間ドック健診情報管理指導士

坂東 知里

豆腐のお月見団子

南瓜の黄色がきれい！豆腐を使っているのでふわふわの食感がやみつきです！

材料 20個分

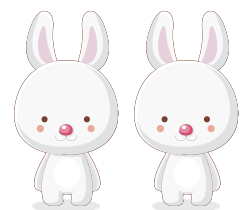
南瓜（種を除いたもの）	70g
絹ごし豆腐	50g
白玉粉	50g
黒糖	20g
きな粉	10g

*豆腐の水切りは不要です。分量は生地の様子をみながら調整してください。



作り方

1. 南瓜は5~6等分し。蒸すか電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
 2. 粗熱がとれたら、皮は残し実の部分だけをスプーンですくう。フォークなどで滑らかになるまでつぶす。
 3. 白玉粉に2の南瓜を加えてよく混ぜる。
 4. 絹ごし豆腐を少しずつ加え、生地が耳たぶくらいの柔らかさになるよう調節しながらよく混ぜる。
 5. 鍋で湯を沸かし、4の生地を20等分にして丸めながら入れていく。浮き上がったなら氷水にとる。
 6. 黒蜜を作る。黒糖を水（大さじ2程度）で溶かし、火にかけて加熱する。電子レンジで1~2分加熱してもよい。
 7. 団子を器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかけてどうぞ・・・。
- *メープルシロップやあんこでも美味しいです。



足は健康のバロメーター

聖隷福祉事業団 保健事業部
企画開発室 ヘルスケアトレーナー 橋口 しのぶ

この季節、「むくみ」でお悩みの方は多いようです。「足が重い」「靴がきつい」「指輪が外れにくい」「靴下のゴムの跡がなかなか消えない」「朝起きると手足や顔がパンパンになっている」などの症状がありませんか?? 「むくみ」の信号です。

むくみて?・・・体内で不要になった水分は汗や尿といった形で排出されます。しかし、その水分の排出がうまくいかず、体内に溜まった状態です。

フットセラピー でスッキリ解消しましょう!!

フットセラピー・・・西洋から伝わる足が人体の縮図であるというゾーンセラピーの考えと、東洋のツボ経絡の考えをミックスしたオリジナルのプログラムです。

<注意事項>

- ・食後 30 分、飲酒後 4 時間くらいは避けましょう。
(消化吸収を妨げます)

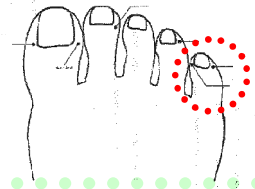
<妊婦の方へ>

- ・安定期に入ってから行ってください。
- ・かかと、くるぶし周りの刺激は避けましょう。
(子宮収縮を促進する可能性があります)

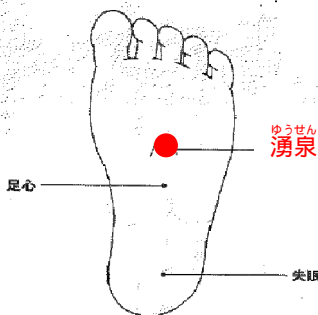
夏のむくみのフットセラピー

① 足首を左右 10～15 回ずつ回す。

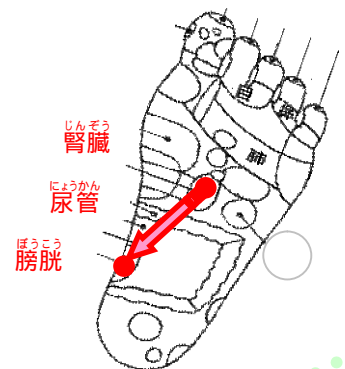
② 小指をまんべんなくマッサージする。回したり、押ししたり、特につめの際をつまんで揉んでみましょう。
* 小指のつめの際には腎臓、膀胱につながるエネルギーの出入り口があります。



③ 腎経のつぼの代表選手「湧泉」のつぼを 3 回～5 回押す。



④ 足裏の反射区「腎臓」「尿管」「膀胱」の順に上から下に数回押しながら刺激する。



⑤ 水分代謝を高め、余分な水分を取り除くつぼ「三陰交」を 3 回～5 回押す。

* うちくるぶしから指 4 本分上のつぼ



まだまだ暑い日が続きますが、シャワーだけで終わらずに浴槽につかったり、足浴することもお勧めです♪