

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

洋風炒り豆腐

いろいろな野菜を使った炒り豆腐を、カレー味にアレンジしました。
お子様にも食べやすい1品です。

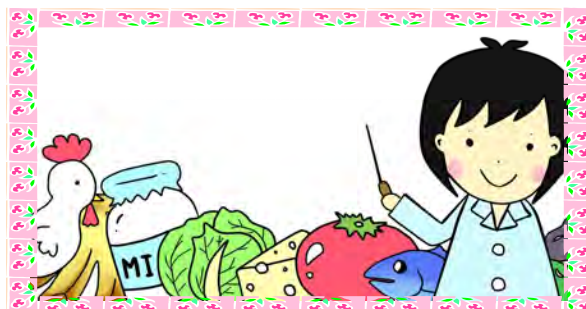
【材料】 4人分

木綿豆腐・・・200g
卵・・・2個
人参・・・大4枚
ピーマン・・・1個
玉葱・・・1/4個
ソーセージ・・・2本
 コンソメ・・・小さじ2
 カレー粉・・・小さじ1
 塩・・・少々
 胡椒・・・少々



【作り方】

- 1) 人参は小さめのいちょう切り、ピーマン、玉葱は1cm角、ソーセージは1cm幅のコロコロサイズに切る、
- 2) 最初に1の材料を炒め、ある程度火が通ったら豆腐をつぶしながら加えて、さらに炒める、
- 3) コンソメを加え、塩、胡椒で味を調え、材料がやわらかくなるまで煮る、
(*ぼろぼろとした固めの触感がお好みの方は、強火にして水分を飛ばしておく、)
- 4) 卵を溶いて流し入れ、材料にしっかり絡むように混ぜ、好みの固さになるまで煮る、
- 5) 最後にカレー粉を入れ、風味よく仕上げる、



腸内環境を整え、免疫力アップ！！

聖隷福祉事業団 保健事業部 企画開発室
健康運動指導士 橋口 しのぶ

春も近づき、冬眠していたからだが目覚めだす季節になってきました、
しかし、花粉症で運動どころでは…なんて方はいませんか？
花粉症対策のフットセラピーで免疫力をアップしましょう、
花粉症でない方にもお勧めです

花粉症対策フットセラピー

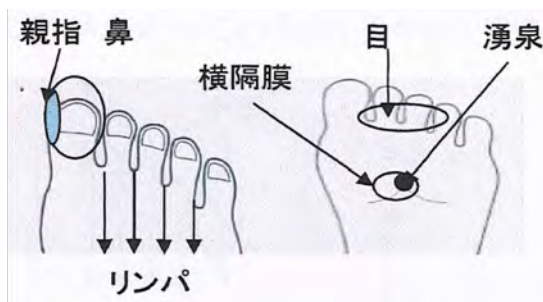
*フットセラピー：足が人体の縮図であるという西洋から伝わるゾーンセラピーの考えと、
東洋のツボ経絡の考えをミックスしたオリジナルのプログラムです。

花粉症は外から入る異物に対抗し排除しようとする機能の低下が考えられます。
腸内環境を整えて、不快な部分の改善をしましょう。



腸の動きが悪いと花粉を外に出せないようです、
腸の動きを改善することで老廃物を排出しましょう、
*腸内環境が整えられると栄養の吸収率もアップします、

～ の順に押しながらマッサージ
*便秘の解消にもなります、



不快な部分を刺激しよう、

目・鼻の反射区を押したりもんだりマッサージする
(親指の内側、人差し指・中指の付け根)
*くしゃみなどには横隔膜を押しと効果的です

足の甲、指の間をさする
リンパ刺激は免疫力改善に効果的です

湧泉のつぼを 3～5 回押し
むくみ・だるさ・頭痛の改善にもつながります

注意事項

- ・食後 30 分、飲酒 4 時間くらいは避けましょう。
- ・妊娠中の方は、かかと・くるぶし周りの刺激は避けましょう。
安定期に入ってから行ってください。