

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ^o

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

豆腐のメイプルスフレ

熱いうちに食べるとふわふわの触感、冷やして食べるとしっとりの触感が楽しめます。ノンオイルのヘルシースイーツです。

【材料】 20~22cm ケーキ型 1ホール分

絹ごし豆腐	1丁 300~350g
豆乳	150cc
砂糖	大さじ 3
小麦粉	大さじ 5
卵	3個
メイプルシロップ	大さじ 1~2

【作り方】

- 1) オーブンは 160 度で余熱する。ケーキ型にシートを敷くか油を塗っておく。
- 2) 豆腐は電子レンジに4~5分程度かける。キッチンペーパーに包んで水気をきりながら冷ます。
- 3) 卵を卵黄と卵白に分ける。
- 4) フードプロセッサーorミキサーへ卵黄と砂糖(分量の半分)と豆乳、小麦粉、1)の豆腐を入れて滑らかになるまでまわし、メイプルシロップを加える。
- 5) 卵白に砂糖(残りの半分)を加えて泡立て、角が立つ程度のメレンゲを作る。
- 6) 4)にメレンゲの半量を加えてしっかり混ぜる。残りの半量を加え、泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。
- 7) 型へ流し入れ、10cm位の高さから2~3回落として空気を抜く。
- 8) 160度のオーブンで30分、150度に下げ15分焼く。竹串を刺し、生地がついてこなくなるまでじっくり焼く。
- 9) 粗熱がとれたら型から取り出す。

*スフレ型を使ってもOK。

お好みでアイスや生クリームを添えても美味しいです・・・♪



ひざ 膝の痛みを 和らげ予防！

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

POINT

- 痛みのある時は無理をしない
- 息を止めないで
- 1日 1~3セット やってみましょう

60歳位以上の4人に1人が膝に痛みや異常を感じていると言われて
います。特に女性に多い傾向です。

正座が辛かったり、階段の上り下りが辛かったり、歩き始めが痛かっ
たり…様々な症状がありますが、そのほとんどは膝のクッションの役
割をしている関節の軟骨がすり減ることにより、関節に炎症を起こす
ことが原因です。

膝周りの筋肉をほぐし、筋カトレーニングで痛みを克服しましょう♪

1

<前図>



膝裏のリンパ
(横しわ周
辺)を押しな
がらトントン
すると効果的
♪

<横図>



足の力を抜いて
リラックス♪

膝の下に両手を入れて、上下に(5cmくらい)
トントンとリズムカルに曲げ伸ばし。
左右 15回~20回繰り返す。

2

<前図>



足の力を抜いて
リラックス♪

<横図>



かかとを支点に、両手で太ももを
左右にクルクルと揺らし、まわす。
左右 15回~20回繰り返す。

3



膝の裏、横じわの真ん中に‘委中’
というツボがあります。両手の中指を重ね、押し
もみ。

4

筋力アップ！！



膝の下にタオルやボールを入れて、下に押し
つぶし、6~10秒保つ。
1日 1~3セット

* 痛みの強い方は無理をせず、早めの受診をお勧めします