

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

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

ふわふわたまご焼

絹ごし豆腐を使ったふわふわのたまご焼きです。水きり不要で簡単にできます！

材料

たまご	2 個
絹ごし豆腐	1/2 丁 (200 g)
片栗粉	大さじ 2
醤油	小さじ 1
顆粒だし	小さじ 1
ごま油	適量
ポン酢	適量

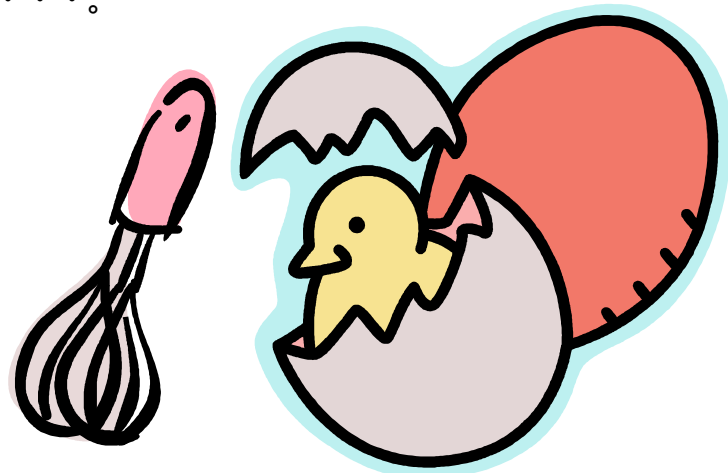
お好みで・・・

桜海老 葱 海苔 鰹節 など



作り方

1. 絹ごし豆腐をつぶし、たまごを溶いて加え、泡立て器で混ぜる。
2. 片栗粉・醤油・顆粒だしを入れてよく混ぜる。
3. フライパンにごま油を引いて流し、蓋をして焼く。表面にぷつぷつと穴ができてきたらひっくり返し、焼き色がつくまでしっかり焼く。
4. 食べやすい大きさに切って盛り付け、お好みで桜海老・葱（小口切り）・海苔・鰹節などを飾る。（混ぜて焼いてもOK!）
5. ポン酢につけてどうぞ・・・。



免疫力を高めよう

～唾液を増やすコツ～

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

残暑も過ぎ、疲れが出やすいこの時期、体調を崩さないように免疫力アップの方法をご紹介します

唾液の効果

- ・ 湿潤作用(乾燥を防ぎ、かむこと、飲み込むことを助ける)
- ・ 消化作用
- ・ 抗菌作用
- ・ 排泄作用(有害物質をうすめる)
- ・ ミネラルの供給源
- ・ 自浄作用(洗い流し作用)
- ・ 緩衝作用(歯垢の中の酸を中和する能力)

唾液を出す食事のコツ

よくかむ

- 1 食物繊維の多い食材を選ぶ
(根菜・海藻・きのこなど)
- 2 食材を大きく切る
- 3 一口ずつゆっくり食べる

水分を取り過ぎない

- 1 お茶は食後に飲む
- 2 水分の少ないメニューを選ぶ



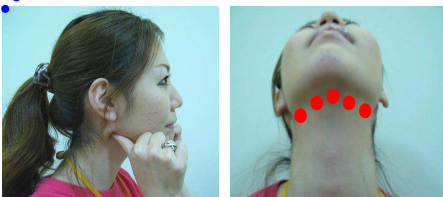
唾液を出すマッサージ

しかせん 1.耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯あたりから前へ向かって円を描くようにマッサージ

がっかせん 2.顎下腺への刺激



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す
(1ヶ所5秒くらい)

ぜっかせん 3.舌下腺の刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す(10回)

1～3を2・3回繰り返して行いましょう！！

食前に行くと唾液の出がよくなり、飲み込みがスムーズになります。