



中本知都枝さん (平野)

手軽に作れて、しかも美味しい!!
献立に困った時、一度おためし下さい。
ポイントは酢。香りがすぐにとんでしまうので、火を止めてから酢を加えます。

中国風はるさめスープ

<材料> 4人分

乾燥はるさめ 100g
豚薄切り肉 150g
A 酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ2
しょうが・ねぎ (各みじん切り)
各小さじ1

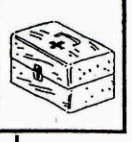
豆板醤 小さじ2
とりがらスープ 5カップ
(固形または顆粒スープの素と水でも可)
B しょうゆ 大さじ1 1/2
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
コショウ 少々
酢 大さじ2
ごま油 小さじ2
香菜 適量

<作り方>

- ① はるさめは熱湯をかけてもどし、食べやすい大きさに切る。豚肉は細切りにしてAで下味をつける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとねぎのみじん切り、豆板醤を炒める。下味をつけた豚肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わったら、スープ、もどしたはるさめを加え、Bの調味料で味つけをする。
- ③ ②の鍋を火から下ろし、酢を加えて仕上げにごま油を混ぜる。器に盛り、香菜を添える。



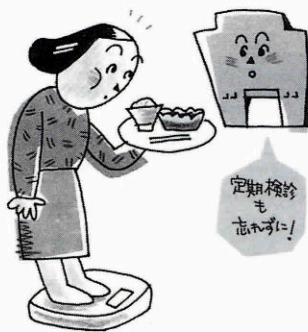
保健婦だより



糖尿病はこわい病気?

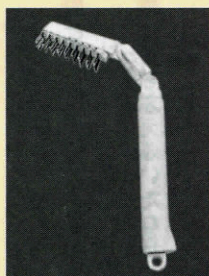
今年度の血圧・心臓検診も終わり、受診者の皆様には結果をお届けしましたが、糖尿病は大丈夫でしたか。40代以上の10人にひとり糖尿病にかかっていると新聞にも報道されました(予備軍含む)。ここまで糖尿病が増加している原因には、飽食や運動不足等現代社会の豊かな生活習慣が背景にあると考えられます。様々な合併症がおこり恐ろしい病気と思う人も多いようですが、正しく理解し、コントロールすれば決してこわい病気ではありません。よく知り、上手に付き合っていきましょう。

- 糖尿病とは、血液中の糖がエネルギー源として使われず、過剰になった状態が続く病気です。なぜ過剰になるかというと、自分の一日に必要なエネルギーの取り過ぎ(食べ過ぎ)の場合と、糖をエネルギーに変えるインスリンというホルモンが不足したり、十分作用しなくなる場合があります。血液検査で、空腹時血糖値110mg/dl以上、ヘモグロビンA1c(約1カ月間の血糖の平均状態を示すもの)が5・6%以上だと糖尿病又は糖尿病予備軍です。
- 糖尿病予防のポイントは
1. 食事
自分にあつたエネルギーで栄養のバランスのとれた食事を1日3食規則正しく食事を摂りましょう。(エネルギー過多による血糖の増加を防ぐ)
 2. 運動
毎日の適度な運動によりエネルギーを使うことでインスリンの働きをよくする。
 3. ストレス解消
ストレスがたまり過ぎると



ストレスホルモンが多く分泌され、その結果インスリンの作用が低下するので、ストレスをためないようにしましょう。糖尿病予防生活を実行するということは、健康で長生きできる理想的な生活でもあります。よい生活習慣を身につけましょう。

介護用品紹介コーナー



ヘアブラシ

腕を上げるのがつらくても
このブラシを使えば楽に
髪の手入れができる。

7,400円