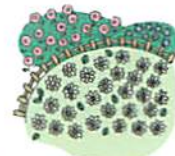


ふくだクリニックニュース 春号



532-0003 大阪市淀川区宮原5-2-19 院長 福田正博 2006.4

「昔から、春は芽もの、秋は実、冬は根を食すべし」と言われています。春は菜の花、そら豆など新顔や1年中手に入る野菜の中にも春キャベツなどフレッシュな味わいを楽しめます。水分も豊富で、おいしく、栄養満点と思われれます。野菜自体が低カロリー・食物繊維・ビタミンが豊富です。食事療法されている方には特に食卓にどんどん取り入れましょう！

春野菜を食べてみましょう！～1日300gを目標に～



ふき・・・食物繊維・カルシウムが多い。
咳止めにも。
たけのこ・・・ビタミン B2、食物繊維多い。
便秘予防・ダイエットに。
菜の花・・・ビタミン A・ビタミン B1,2、C、鉄
カルシウム、食物繊維と栄養素が
豊富に含まれている。風邪・肩こり予防。骨粗しょう症予防。
*他にもアスパラガス、うど、せり、えんどうまめ、新玉葱など。



春キャベツ・・・ビタミン C・U(キャベジン)食物繊維
風邪予防。胃腸の調子を整える。肌に良い
スナップえんどう・・・ビタミン A・C・B1・鉄など
免疫カアップ。シミを防ぐ。



そら豆・・・ビタミン B1、C、食物繊維、鉄
が豊富。疲労回復。ダイエットに。

<春野菜を使って料理してみませんか？>蛋白質+野菜が摂れるメニュー1人分(g)



春キャベツ
の春巻き風 120kcal
材料) 豚肉薄切り60 キャベツ80
きゅうり25 しそ 3
A混ぜる(赤味噌5・砂糖8 豆板醤3
ごま油3)ごま油3

作りかた)

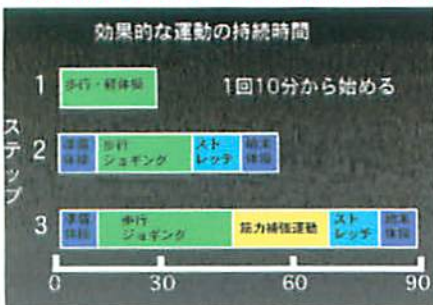
- ①キャベツはさっとゆで、ざるで冷ます。
- ②豚肉はAをもみ込み、熱したフライパンで炒める。
- ③キャベツを広げ、青じそ、②、きゅうりを等分にのせ、手前、両側に折り、くるくると巻く。
- ④食べやすい大きさに切る。

スナップえんどう
の卵焼き 184kcal
材料) 卵 1個 スナップえんどう50
サラダ油5 塩・こしょう
たれ(だし 40cc 酢4 砂糖 5
しょうゆ5 片栗粉適量)

作りかた)(4人分焼き、等分に切ると、きれいにできます)

- ①ボールに卵を割り入れてほぐす。
- ②上にかけるたれを合わせて、ひと煮する。
- ③なべに油を炒め、色鮮やかになったら、①を流し入れ、弱火にして丸く平らに形を整えて両面をよく焼く。皿に盛り、たれをかける。

<ふくだ内科クリニック糖尿病の運動療法講座2>～どんな運動がよいでしょう？～



運動の強さなら、隣の人と会話ができ、あまり息があがらない程度。最低1日に160kcal(御茶碗1杯程度のカロリー)運動を消費しましょう。除々に増やし、80kcal程度の筋力運動をプラスするとよいでしょう。

<160kcal 程度の運動>

歩行 44分 自転車 54分 ラジオ体操 54分 階段のぼり 30分
ジョギング 30分 ダンス 28分 床掃除 28分 テニス 22分

次回はいつすれば良いかなどをお話します。

