



1月のテーマ むくみを改善してすっきり！



明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。

平成31年 元旦

栄養科



むくみの原因は？

朝起きたら顔がパンパンにむくんでいる、夕方、足がむくんで重い...なんて経験はありますか？むくみの原因を知って対策をしましょう！



特に女性は筋肉が男性よりも少ないため、むくみやすいのです！

1. 運動不足
2. 筋肉不足
3. 立ち仕事
4. 塩分のとり過ぎ

どの原因も、身体の循環が悪くなり、余分な水分が体内に残ってしまいます。


病気のサイン！？

むくんでいるところを押してみても、凹みがしばらく直らなかったり、体重が急激に増加した際は、病気が隠れているかもしれません。すぐに病院に行き、診察を受けましょう。



年末年始でむくんだ身体をリセットしよう

年末年始の飲み過ぎ食べすぎ、運動不足を反省しつつ、むくんだ身体をリセットしましょう。

・薄味を心がけましょう。 塩に含まれる「ナトリウム」は体内に水をため込む性質があります。減塩をしましょう。汁物・漬物・加工品には要注意です。



・野菜・果物をしっかり食べましょう。

野菜や果物に含まれる「カリウム」は体内の水分を追い出す性質があります。



カリウムが多く含まれる食品

簡単お手軽にカリウムを多くとれる食品です。

アボカド・バナナ・キャベツ・春菊・ホウレンソウ・セロリ・きなこ・さつまいも・ジャガイモ・切干大根



1月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

むくみ改善レシピ、カリウムをとろう！
とろっと濃厚！らっきょうで手軽に「アボカドタルタル」、
香ばしく香る！「春菊と桜エビの香る卵焼き」

1月のおすすりめレシピ

アボカドタルタル

1人分 216kcal 塩分:0.8g

材料(2人分)

・アボカド	1個
・ゆで卵	1個
・マヨネーズ	大1
・ピザ用チーズ	20g
・甘酢らっきょう	4個
・塩	少々

らっきょうはなくてもOKですが、
入れると簡単にタルタルソース
の味になります。

1. ゆで卵は1cm角に、らっきょうはみじん切りにする。
2. アボカドは縦半分に切り、スプーンなどで中身をかき出す。皮は取っておく。
3. ボウルに材料を全て入れ、アボカドを潰すように混ぜ合わせる。
4. 3. をアボカドの皮に詰め、トースターで10分ほど焼く。



春菊と桜エビの香る卵焼き

1人分 152kcal 塩分:1.4g

材料(2人分)

・卵	3個	・顆粒だし	少々
・春菊	2房	・みりん	小1
・乾燥桜エビ	一つまみ	・醤油	小1
		・油	小1

1. 春菊は葉を摘み取り、みじん切りにする。桜エビは大きければ半分にちぎる。
2. 卵をボウルに割る。調味料、春菊、桜エビを加え、箸でほぐし混ぜる。
3. 卵焼き器に油をひき、2. を1/3量入れ、半熟状になったら巻く。残りを2回に分けて巻いていく。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

