

いきいきだより

Vol. 9
2022. 8

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真 2022.6.4 『マレットゴルフ』(高森町観水公園) 撮影 事務 原めぐみ

～今年の夏はとて長いですね！皆さんいかがお過ごしでしょうか？～

梅雨明けが早かったので7月の初旬からとても暑い日が続いています。

新型コロナウイルスはついに第7波がやって来てしまいました。皆さんも日々十分注意されているとは思いますが、この時期は熱中症対策も大切です。

屋外で周りに人が居ない場所では無理をせずにマスクを外すようにしましょう。

こまめな水分補給や休憩も忘れずをお願いします。

運動と食欲の秋まであと少しです！

涼しい朝や夕方時間を有効活用して秋に向けて体力作りをしていきましょう！



下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



夏にピッタリな料理をご紹介します。見た目もさわやかで、お酢を使っているので、暑くて食欲がでない時でも食べやすく、疲れがとれます。ごま油を少し垂らして中華風にしてもおいしですよ！

～しらたきのコリコリサラダ～

～材料(4人分)～

- ・しらたき 200g
- ・にんじん 40g
- ・ローズハム 2枚
- ・きゅうり 1本
- ・さとう 小さじ1杯
- ・酢 大さじ1杯
- ・濃口しょうゆ 小さじ1杯

～作り方～

- ①しらたきはパックのまま冷凍しておきます。
- ②にんじん、きゅうりを千切りにし、ハムも切っておきます。
- ③しらたきを解凍してから、にんじんと一緒にさっと茹でます。
- ④③が冷めたら、きゅうり、ハムを合わせ、調味料で味付けします。

しらたき 豆知識

しらたきは、冷凍保存が可能です。しかも噛む回数が増えて満腹感が得られます。食感をお楽しみください！

また、しらたきは97%が水分なので栄養はあまりないように感じますが、そんなことはありません。豊富なカルシウムと食物繊維が摂れるのです。

こんにゃくの食物繊維は不溶性のもので、水を吸収してふくらみ、消化されずに大腸にたどりつき、腸を刺激し排便を促します。また老廃物を一緒にかき出してくれるはたらきもあります。

※なお、しらたきはコリコリとして噛み切れない場合があります。飲み込む時には十分お気を付けてください。