

いきいきだより

Vol. 19
2025. 10

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『黒部ダムより望む立山連峰』(富山県立山市) 原めぐみ

～暑さが和らぎ秋らしい季節になってきました 皆さんいかがお過ごしでしょうか?～

ようやく秋の気配が感じられて、時折ほっとするようになりましたね。
それにしても日中はまだ真夏のような暑さの時もあります。
まだまだ油断はできません。気温の変化には注意しましょう。
そして豪雨や雷といった自然災害も最近は多くなったので、日頃から災害
への備えも積極的にお願います。

皆さんそれぞれの楽しい秋がたくさん見つかるといいですね。

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



今年度の人間ドックのメ
ニューから2品紹介します。

ドックメニュー
の紹介

Let's クッキング!
管理栄養士 梅村 尚美

～野菜で包んだ3色しゅうまい～

しゅうまいは皮の代替として野菜を使って包むことで野菜がたっぷりヘルシーになります
えのき茸を具に入れることで食感もよく、食物繊維がたっぷり!よりカロリー
ーダウンになります

～材料(4人分)～

・豚ひき肉	160g	◎酒	大さじ1杯弱	◎さとう	小さじ1/3杯
・えのきたけ	80g	◎しょうゆ	大さじ2杯	◎塩	小さじ1/6杯
・玉ねぎ	中0.5個	◎コショウ	少々	◎おろししょうが	お好みで
・片栗粉	大さじ1杯	・包む野菜	お好みで		

～作り方～

- ①えのきたけと玉ねぎをみじん切りにします
- ②皮に使う野菜は包みやすい大きさ、長さで切り片栗粉を薄くまぶしておきます
- ③包む野菜以外の材料と、◎の調味料を混ぜ合わせ人数分に丸めます
- ④野菜の皮で包み、上にグリーンピースやコーンを飾ります
- ⑤電子レンジ(水で濡らしたキッチンペーパーとラップをかけ600Wで5分目安)を使うと簡単にできます
中までしっかり火が通っているのを確認してください

～人参とえのきの たらこ風味～

たらこを使うことで調味料を加えなくても
丁度良い味の和え物が出来上がります
たらこの代わりに梅をいれて和風の味
付けにいても◎

～材料(4人分)～

・人参	中1.3本
・えのきたけ	100g
・たらこ	40g
・ごま油	小さじ1杯

～作り方～

- ①人参は千切りにし、えのきたけは3cm程の長さに切ります
- ②全ての食材を電子レンジで600W2分目安に加熱します
- ③最後にごま油を加え混ぜ合わせます

