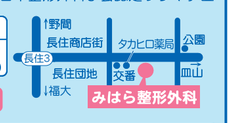
みはら整形外科
MIHARA CLINIC
整形外科・リウマチ科
院長 三原 隆　日本整形外科学会 整形外科専門医・日本整形外科学会認定リウマチ医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～19:00	●	●	●	9:00～13:00	●	9:00～13:00

※急なケガは夜間でもご連絡ください。※往診もしております。



554-7200　南区長住4-1-4　Ⓟ5台有り

長住医院
糖尿病専門医　院長 漢 幸太郎
■内科 ■糖尿病内科 ■呼吸器科 ■胃腸科

糖尿病専門医　院長 漢 幸太郎



【診察時間】
平　日　9:00～18:00
(昼休み　12:30～14:00)
木　曜　9:00～12:00
土　曜　9:00～14:00
日祝日　休診

551-3410　南区長住2-15-15（駐車場 8台あり）

パワーチャージ特集

頭痛・めまい・手足のシビレなどの健康相談
物忘れの相談・認知症の診断、治療を行っています
松田脳神経外科クリニック
脳神経外科　医師／松田年浩　皮膚科　医師／松田奈津子・松田絵奈

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 2時～6時	○	★○	○	休診	○	休診

※日・祝日は休診　★皮膚科：火曜日の午後は休診
詳細はHPをご覧ください　松田脳神経外科クリニック　検索

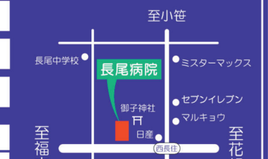


511-0500　南区寺塚1丁目17-10　大池通り長住2丁目バス停前

医療法人順和
Nagao HOSPITAL
長尾病院
☎092-541-2035
城南区樋井川3丁目47－1

内科
リハビリテーション科
整形外科　リウマチ科

診療時間	午前 9時～12時、午後 13時～17時
診療日	平日、第1,3,5土曜日（午前のみ）
休診日	第2,4土曜日、日曜日、祝日



1 トマトでリコピン サバカツでタンパク質



好みで大葉の千切りを添えて

"カツにソース"だけで終わらせない

ミニトマトを刻んで、ウスターソースをプラスして、サバカツにかける

★[調味料] 砂糖(大1)、みりん(大3)、しょうゆ(大4)、酢(大1と2分の1)、水(大3)、和風だしの素(小1)、おろしショウガ(小1)

作り置きしていろんな料理にちょい足し!



中華やきそば
+パプリカ・豚肉・ネギ・中華麺・鶏ガラスープの素



スープ
+豆腐・湯・鶏ガラスープの素



炒めもの
+きゅうり・豚肉・鶏ガラスープの素



①サバのフィレを好みのサイズにカット(指で中心部をさわり骨があればピンセットで抜く)



②サバに塩コショーを振り、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて、油で揚げる

2 きのこ+ニラ漬けで免疫力倍増!



①エノキ、シメジ各1袋、エリンギ2本を洗わずにカットして耐熱器に入れる



②★調味料を混ぜ合わせて、ラップをせずにレンチン(500W:3分、600W:2分半)。混ぜ合わせて再度レンチン(500W:4分半、600W:3分半)



③熱いうちに刻んだニラ、ごま油を少々混ぜ合わせる



作り置きができる総菜は少しずつ残しておいて、週末はカレーにいろいろトッピング!

酷暑疲れのからだにパワーチャージ

「冷やす」がキーワードだったこの夏
冷えたり、暑さ疲れの体に
免疫力を取り戻すために
食事の質を見直し!

ビタミンやタンパク質などどういんな食材を組み合わせた食事で、疲労回復、パワーをチャージ!!

3 ゴーヤでビタミンC!



①ゴーヤ(1本)のわたを取り除き2㎜程度の薄めにカット。塩をまぶして10分放置



②沸騰した湯で1分ゆでる



③水にさらして水気をしぼる



④★調味料とゴーヤを混ぜ合わせる

★[調味料]塩昆布(10g程度)、酢(大2)、砂糖(大1)、ごま油(小2)、塩コショー(少々)

夏だけの味わい!チャンプルー以外も簡単でおいしい!



①ゴーヤ(1本)のわたを取り除き、1㎝程度の太めにカット
②市販の「から揚げ粉」を冷たい水、または炭酸水と同量程度混ぜ合わせて衣を作る
③ゴーヤに衣を付けて揚げる



4 ねばねば三昧丼でねば力をアップ!



①長芋は洗わず、表面に付いているおがくずをペーパーや手でよく拭し、ヒゲ根を取るためにそのまま火で軽くあぶる

②長芋は皮に栄養を多く含むため、そのまますりおろす。好みでこの時点でめんつゆ、少々の水で溶いたみそなどを混ぜ合わせておく



ねば力を朝食べてスタート!

③納豆とキムチをよく混ぜ合わせておく。オクラは沸騰した湯で1分ゆでて水で冷やし、5㎜程度の幅にカット
④味が付いていないめかぶはポン酢であえておく
⑤丼にごはんをよそい、全ての材料をのせる。好みで温泉卵や黄身、梅肉を添える
⑥味が足りなければ、めんつゆやしょうゆなどをかけて食べる

5 ニラ+じゃがいもで夏疲れを軽減!!

粉に頼らない野菜だけで仕上げる!



②じゃがいもをたわしでよく洗い、皮ごとすりおろす



③カットしたニラとジャガイモ、塩コショー少々と混ぜ合わせる



④フライパンにごま油少々多めに入れて焼く



⑤裏返して両面をしっかり焼く

6 とうもろこしの甘さを最大限生かして

蒸すことで風味と栄養を逃さない!



①フライパンの3分の1程度の水を入て、キッチンペーパーを敷く(中に水が入らないように)。トウモロコシの表面に手で塩少々を揉みこみ、キッチンペーパーの上にのせる。フタをして沸騰して10分程度蒸す



②包丁で蒸し上がったトウモロコシの粒をこそぎ取る。芯はごはんを炊く時に入れたり、カレーのスープを作る時に入れるなどして栄養を使い切る



③カットしたナスは油で揚げて皿に盛り、とうもろこしをのせて塩コショーを振って出来上がり

7 手羽先はから揚げから骨のスープで薬膳カレー

1種類の肉で2つの主役を作る!栄養を使い切る!



①手羽先は買って帰ったらすぐに塩麹と一緒にビニール袋に入れて揉み込んで2、3日冷蔵庫で寝かす
②小麦粉を付けて油で揚げる。ほかの味付けをしなくても塩味と麹の風味がおいしいから揚げに!
③骨はビニール袋に入れて冷凍保存しておく



⑤タマネギやニンジンなどをすりおろしてフライパンで少々炒め、空いた場所でおろしニンニク、ショウガ、カレースパイス(「S&B」など)を油で炒める



⑥スープを入れて沸騰させる。好みで鶏ガラスープの素、ケチャップ、濃縮トマトペースト、スイートチリソース、コーヒー、チョコレートなどの味をプラス



⑦さらに市販のカレールーや、ココナッツミルクをプラスするなど、好みの味に仕上げる



⑧気温が高い日は氷り水などですぐに冷やして冷蔵庫で保存



④冷凍しておいた手羽先の骨を炊飯器や圧力鍋にひたひたの水と一緒に入れて加熱してスープを作る。この肉や魚の骨を煮込んで作る栄養価が高いスープを「ボーンブロス」といって、海外でも注目されている

8 高野豆腐の豚巻きでタンパク質増!

豆腐とは違う肉っぽい歯応えに!



好みで小ネギやからしを添えて



①高野豆腐をぬるま湯に漬けてやわらかくなったら、軽く水気をしぼる

②豚バラに大葉、高野豆腐をのせてしっかりと巻く

③片栗粉をまんべんなくまぶす



④しょうゆ(大2)、砂糖(大1)、みりん(大1)、おろしニンニク・ショウガ(合わせて小1)、水(150cc)をフライパンに入れて、巻いた高野豆腐を入れて煮る。煮汁がタレのようになり少なくなったら出来上がり

【主な食材の栄養分】

[トマト]リコピンは抗酸化力を持ち、紫外線やストレスによる肌ダメージを軽減。生活習慣病予防にも。さらにミニトマトは、通常の大玉トマトに比べて栄養価が高いのが特徴。

[サバ]DHAやEPAに代表されるオメガ3系高度不飽和脂肪酸を豊富に含み、生活習慣病の予防に。

[大葉]カロテンやビタミンが豊富に含まれている緑黄色野菜。

[きのこ]低カロリーで栄養豊富。特に食物繊維、ビタミンD、ビタミンB群、カリウム、グルカンなどが豊富。便秘解消、免疫力向上、骨の健康維持、代謝促進、生活習慣病予防などに効果が期待できる。

[ニラ]ビタミンAは緑黄色野菜の中でも多く、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める。ビタミンEや骨を丈夫にするビタミンK、ビタミンC、葉酸も豊富。疲労回復に効果的なビタミンB1やエネルギー代謝を促すビタミンB2も含み、マルチビタミン野菜と言える。

[ゴーヤ]ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維など胃腸の働きを助け、夏バテや疲労回復に期待できる。

[キムチと納豆]この2つを組み合わせると、複数の善玉菌が腸内で共存し、より強力な免疫力向上効果が期待できる。

[オクラ]粘り成分はペクチンなどの水溶性食物繊維といわれている。免疫力や視力の維持、粘膜(鼻やのどなど)、皮膚や髪の健康維持などに期待できる。

[長芋]皮に含まれるネバネバ成分「ベクチン」にはタンパク質の消化吸収を助ける働きがあり、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、カリウムといった栄養素が多く、古くから滋養強壮の野菜として親しまれている。

[梅干し]消化促進や腸内改善、免疫力向上、疲労回復などに期待できる。

[卵]タンパク質、脂質、ビタミンD、A、B群、鉄、亜鉛などが豊富。野菜や果物との組み合わせで栄養バランス向上。

[めかぶ]水溶性の食物繊維をはじめ、生活習慣病予防に欠かせない食材

[じゃがいも]食物繊維、ビタミンC、ビタミンB、カリウム、マグネシウムなどが含まれ、皮にも栄養が多い。

[とうもろこし]ビタミンB1、B2、E、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれ、一粒一粒を包んでいる皮は不溶性の食物繊維で、含有量はさつまいもの4倍ともいわれている。また、悪玉コレステロール値を下げる働きも。

[ナス]抗酸化作用で免疫力向上、塩分を排出してむくみ改善、カリウム、カルシウム、マグネシウム 、カロテン、葉酸、ポリフェノールなど。

[カレースパイス]クミン、コリアンダー、カルダモンなどのスパイスは、消化器系に働きかけ、免疫力の向上と生活習慣病の予防に。

[豚肉]豊富なビタミンB群で疲労回復、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあり、エネルギー代謝や神経機能の正常化に役割を果たす。

[手羽先]身体を構成するタンパク質の一種のコラーゲンが豊富。

[ボーンブロス(骨のだし汁)]骨から出たスープには、アミノ酸やコラーゲン、カルシウムなどのミネラルやビタミンが豊富に含まれている。

[高野豆腐]タンパク質、カルシウム、鉄分がたっぷり含まれている。さらに糖質が低く、大豆イソフラボンや食物繊維も豊富。