

寒いこの季節。恋しくなるのはアツアツの鍋物。今月は鍋料理には出番の少ない“豆乳”を使った鍋料理をご紹介します。
 豆乳には良質なたんぱく質が含まれている他、「美容ビタミン」と言われるビタミンB1、B2、B6、Eがたっぷりです。不足しがちな鉄分は牛乳の約10倍以上。ところで豆乳は大豆から出来ていることをご存知ですか？大豆食品の中でも最も栄養が吸収されやすく、植物性女性ホルモン効果のあるイソフラボンを多く含み、骨粗しょう症や更年期障害の予防に役立ちます。いつもと違う鍋料理を食卓にどうぞ♪



豆乳キムチ鍋

材料	分量	目安量
豆乳	1リットル	1パック
キムチ鍋の素	150cc	3/4カップ
鶏ガラスープの素	5g	小さじ1
酒	100cc	1/2カップ
醤油	20cc	大さじ2
白菜	200g	1/8株
白菜キムチ	200g	1パック
豚ロース肉 スライス	200g	5枚
もやし	100g	1袋
にら	50g	1/2束
木綿豆腐	200g	1/2丁
生しいたけ	40g	4枚
春菊	100g	1/2房
白葱	120g	1本
ラー油	4g	少々

【4人分】

キムチ鍋の素を使わず、本格キムチ鍋に！

キムチ鍋の素150cc
 → コチュジャン 大さじ1
 タカの爪 5本
 蒜(にんにく) 小さじ1
 鶏がらスープ 100cc
 ★蒜とコチュジャンを炒め、鶏がらスープを加え、豆乳でのばし、スープをつくる。

【作り方】 🕒 20分

- ① 豆乳、キムチ鍋の素、鶏ガラスープの素、酒、醤油、ラー油の順に鍋を入れ、コトコト火を通す。
- ② 材料をそれぞれ適当な大きさに切る。
- ③ 肉を下湯でしておく。
- ④ 煮込んだスープの中に②と③を入れ、再度火を通す。
- ⑤ あくをある程度取り除く。
- ⑥ 食べる前にラー油を加える。

1人分の栄養成分	
エネルギー	357kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	10.5g
コレステロール	31mg
ビタミンC	33mg
塩分	2.8g

★ 作り方のポイント ★★★★★
 ○煮込みすぎると、豆乳の風味が失われるため、煮込みすぎには注意！
 o(〃 ^ ▽ ^ 〃)o

たから健康レター

第2号
2008/1

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集 よく知って、しっかり予防！

P. 1~P. 2 生活習慣病

今月のレシピ

P. 3 豆乳キムチ鍋



発行元：株式会社トラストファーマシー
 住所：東京都豊島区南池袋2-16-8
 藤久ビル東三号館3F
 TEL：03-5958-3137
 FAX：03-5958-3138
 HP：http://www.trust-ph.jp/

生活習慣病とは

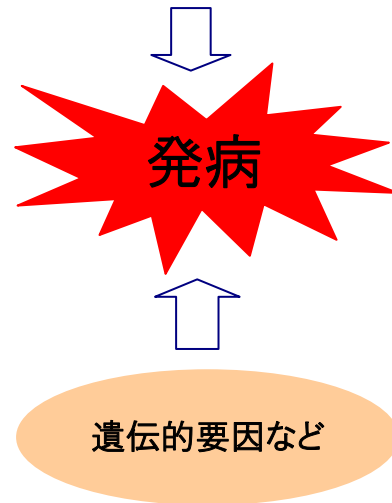
生活習慣病とは一般的に食事、運動、アルコール、喫煙、休養睡眠などの生活環境の悪化が発病に強い影響を与える病気で、遺伝的な要因なども発病に大きく関わってきます。

以前は、40歳以降に多く現れる病気ということで「成人病」という言葉が使われていました。しかし、その発症には、加齢だけでなく「毎日の生活習慣」が深く関係していることが明らかとなり「生活習慣病」と名前が改められました。

代表的な病気としては高血圧や糖尿病、日本人の3大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患・・・これらの病気はある日突然にかかるのではなく、長い年月をかけて少しずつ進行し、気が付いた時には手遅れ・・・ということも少なくありません。

※平成19年度生活習慣病予防週間のスローガン
(照会先:厚生労働省)

「向き合おう 自分の体 自分の生活」



見直そう！あなたの生活習慣

生活習慣病の多くは、無症状のまま進行するのが大きな特徴です。「まだまだ生活習慣病なんて関係ない」と思っている、危険はすぐそばに忍び寄っているかもしれません。

生活習慣をチェック



- 朝食は毎日食べる
- 1日平均7～8時間眠っている
- 栄養バランスを考えて食事をしている
- タバコは吸わない
- 定期的に運動をしている
- 飲酒「しない」もしくは「ときどき」する
- 労働時間は1日9時間以内にとどめている
- ストレスを感じている:「少ない」又は「適度」



- ☆7個以上該当
理想的な生活習慣です♪
- ☆5～6個該当
もう少し頑張ってヘルスアップを！
- ☆4個以下該当
将来病気になる可能性大！！
生活習慣の見直しが必要です！

生活習慣病を予防するには

まずは、「気になる」「改善したい」ものを見つけましょう。それからできることから始めてみましょう。

食事はバランス・質・量がポイント

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 1回の食事で主食・主菜・副菜のすべてがそろわない場合は1日トータルでバランスがとれるように工夫しましょう。
- 食べ過ぎない工夫をしましょう。
- 塩分は控えめにしましょう。



適度な飲酒と禁煙を



○新年会等でお酒を飲む機会が多いこの季節。アルコールは1日あたりビール中ビン1本、日本酒1合 赤ワイン グラス3杯程度にしましょう。

運動する習慣を身につけよう



○1日20～30分位が目安
初めは5～10分と短くても大丈夫。
続けることが大切です。

ストレスを解消しよう



○自分にあつた
解消法を見つけ
ましょう。

健康診断を受診しましょう



○最近、健康診断を受けたのはいつですか？
健康診断は自分の健康状態を把握するとともに生活習慣を見直す良い機会です。
定期的に受診しましょう。

無料栄養相談

始めました！

管理栄養士が個々のライフスタイルにあったアドバイスをさせていただきます。詳細は下記連絡先もしくは各薬局へお問い合わせ下さい。

株式会社トラストファーマシー

☎03-5958-3137



芝新町調剤薬局
埼玉県川口市芝新町
4-28
☎048-261-0783



たから薬局 狛江店
狛江市和泉本町
4-10-2
☎03-5497-7841
(注)2月より開始予定