

品 毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘（532-6110） / 監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東

品 今週の【ひとさじ】は【ごはん 🍲】



こんにちは。東です！おいしい物が食べたい！
【疲労回復レシピ】を教えてくださいませんか？
教えてくださいるのは～
慈啓会特別養護老人ホームの
管理栄養士の尾形さんです。

はじめまして。管理栄養士の尾形です！
食事は生活に欠かせません。
お家で食事することが増えている今、
いつものメニューに【ひとさじ】アレンジするだけで、
栄養バランスアップのスタミナメニューにチェンジできま
す！免疫力UPで、体も心も温まる一品を紹介します。



《スタミナ豚汁》にら・にんにくをプラスして、疲労回復レシピ♪

【材料(2人分)】

- ・豚肉(薄切り).....50g(一口大に切る)
- ・人参(中).....1/4本(うす切り)
- ・ジャガイモ(小).....1個(一口大に切る)
- ・しめじ.....1/4株
- ・油揚げ.....1/2枚(一口大に切る)
- ・にら.....1/4束(2cm程度に切る)
- ・にんにく.....1片(うす切り)
- ・ねぎ.....5cm(うす切り)
- ・味噌.....大さじ2
- ・醤油.....適量

いつもの豚汁に
にら・にんにくを
入れるだけ！



【作り方】

- ①油揚げは湯通しし、食材は食べやすい大きさに切る
- ②鍋で豚肉を弱火で焼く
- ③人参・ジャガイモ・にんにくを加え、まぜ炒める
- ④水を入れ弱火で煮込み、沸騰したら味噌をこく
- ⑤しめじ・にら・葱を加え、軽く煮込んで出来上がり

品 今週は欲張って【もうひとさじ】【ドリンク 🍵】



改めて、管理栄養士の尾形です！
予防センターの2人が欲張りで、
「ドリンクメニューも！」というものだから、【もうひとさじ】考えました。
リラクゼーションや気持ちの安定に効果のあるメニューです。
いつもと変わった飲み物で、気分を変えてみるのも！ぜひ。

【材料(1人分)】

- ・無糖ヨーグルト...100g
- ・牛乳.....100g
- ※お好みで、きなこ・はちみつ
しょうがパウダー・ジャムを少々。

【作り方】

- ①ヨーグルトと牛乳をマグカップに入れる
- ②よく混ぜ合わせる
- ③電子レンジで1分程度温めて出来上がり
- ④最後にお好みで、トッピング♪

簡単楽ちん!!
《ホットヨーグルト》



乳製品には、必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれており、自律神経に働きかけて、
脳をリラックスさせる『セロトニン』というホルモンを作るのに欠かせない栄養素です。
トリプトファンは食べ物からしか摂取できないため、リラックスしたい時、気持ちがモヤモヤした
時などに摂ると効果的なのです。