

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

保健事業部 営業部

管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

豆乳うどん～韓国風～

体にやさしいうどんです。韓国海苔とキムチで韓国風アレンジしました

材料 2人分

うどん	2玉
青梗菜	1株
キムチ	50g
韓国海苔	4枚
豆乳（無調整のもの）	160cc
中華だし	小さじ4
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

作り方

1. 青梗菜は色よくゆで、適当な長さに切る。しっかり水気を絞り、Aで和える。
2. 中華だしを1人あたり100ccの湯で溶く。
3. 豆乳をレンジで温め、2と混ぜて汁を作る。
4. うどんをさっと茹で、3の汁をかけ、1の青梗菜、キムチ、韓国海苔を盛り付ける。

豆乳とだし汁の割合はお好みに合わせて調整してください。
白葱、にんにく、生姜を薬味にしても美味しいです。



ひとりひとりができるインフルエンザとかぜ予防

保健事業部 営業部

保健師 / 中西 湖雪

大切なのは「病気になる体をつくるための生活習慣」と
「うつらないようにする環境づくり」です。

「病気になる」

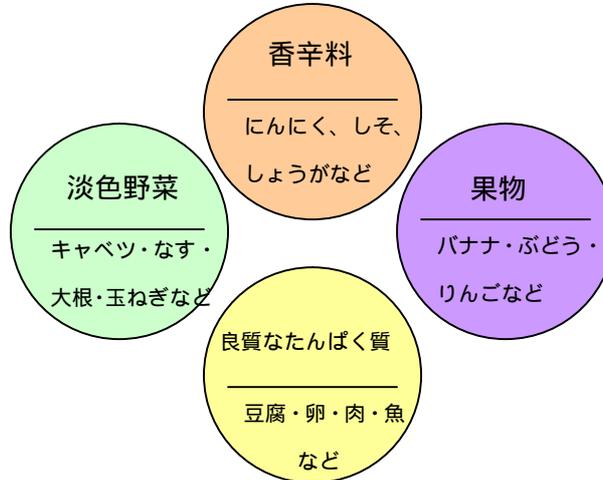
十分な睡眠



ストレスをためない



免疫力を高める食品をバランスよく食卓に取り入れる



「うつらない」

人ごみを避ける

適度な温度、湿度を保つ

外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いのテクニック



うがいの方法



(Meijiより引用)

マスクの着用

