

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部

管理栄養士 新村 由美子

おからを上手に食べよう！！

## おからのお好み焼き

小麦粉を使用しないおからのお好み焼きです。おからは食物繊維豊富で便秘予防・大腸がん予防に効果があります。

### 【材料】(2人分)

おから	150g
長芋	150g
キャベツ	1/6個分
長ねぎ	1/4本分
とろろ昆布	適量
A 醤油	大さじ1
ソース	大さじ1
豆板醤	小1/2
青海苔	少々
かつお節	少々
油	少々

### 【作り方】

おからはふわっとするまで、から炒る。

長芋は皮をむいてすりおろす。キャベツ・長ねぎはみじん切りにする。とろろ昆布は手でちぎる。

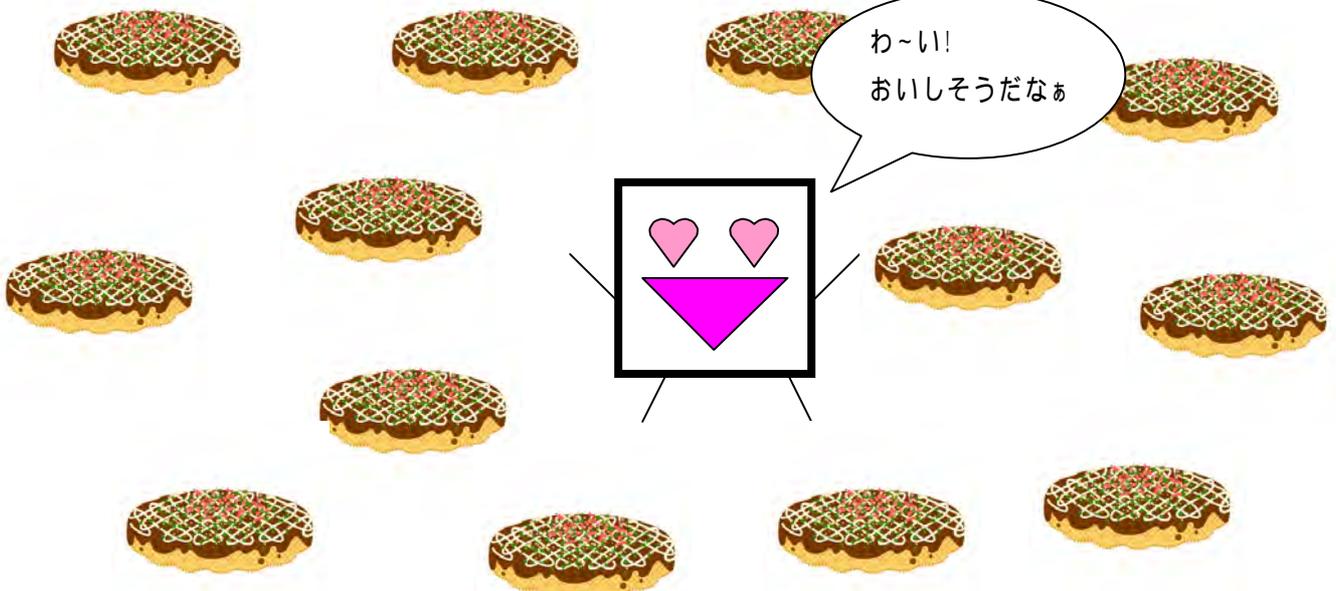
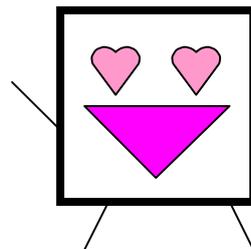
と を混ぜ合わせる。(生地がまとまりにくいようなら、溶き卵を足し調整する。)

フライパンに油を熱し、 の生地を丸く落とし、弱火で焦げ目がつくまで焼く。裏返し同様に焼く。

Aを合わせて、 のお好み焼きにかけ、青海苔、かつお節を上に乗らす。

をお皿に盛り付け、大根おろしとネギを上に乗せる。

わ~い!  
おいしそうだなあ



# 足は健康のバロメーター

聖隷福祉事業団 保健事業部  
健康支援課 ヘルスケアトレーナー 橋口 しのぶ

肌荒れや肥満などの美容的な問題も含め、多くの病気が血行不良や自律神経・ホルモンの乱れと関係しています。

フットセラピーで行われるゾーン(反射区)やツボ、筋肉への刺激で血行不良を改善し、全身の筋肉をやわらげ、ホルモンの分泌や自律神経の働きを調節します。  
実践してみましょう！！

フットセラピー・・・西洋から伝わる足が人体の縮図であるというゾーンセラピーの考えと、東洋のツボ経絡の考えをミックスしたオリジナルのプログラムです。

## < 注意事項 >

・食後 30 分、飲酒後 4 時間くらいは避けましょう。

## < 妊婦の方へ >

・安定期に入ってから行ってください。  
・かかと、くるぶし周りの刺激は避けましょう。

## 肩こり・腰痛のフットセラピー

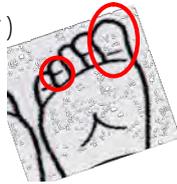
寒い季節や、かさつきがある時はオイルやクリームを使って両足マッサージしてみましょう

**肩** 足の裏の指の根元にタコやウオノメができて、硬くなっていませんか？

肩が凝りやすい人はこの部分に影響が出やすいです。

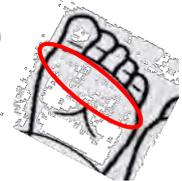
①

親指の付け根部分(首のゾーン)と薬指(神経系のゾーン)を左右 10 回ずつ回す。



②

足裏の指の少し下(肩のゾーン)をもんで柔らかくする。



**腰** かかとも硬くなったり、かさつき、タコはできていませんか？薬指が棒のように硬いのは、筋肉や神経に関する腰痛。小指が曲がっていたり、かかとの外側が硬いなどは、腎臓や婦人科系に関連することが多いです。

③

かかと周り、特に土踏まずとかかとの間をたいたたり、押ししたり刺激する。



④

内くるぶしから 1cm ほど前のくぼみの‘中封’のつぼを押ししたり揉みほぐす。

\* 痛みが和らぐまでマッサージ



⑤

外くるぶしとアキレス腱の間の‘崑崙’のつぼを押ししたり揉みほぐす。

⑥

膝を立てて座り、膝の裏側の横じわの真ん中の‘委中’のつぼを親指で強めに押す。

\* 1ヶ所 3回~5回押す

⑦

膝を立てて座り、ふくらはぎの真ん中の‘承山’のつぼを両手の親指を重ねて押ししたりもんだりする。

\* 1ヶ所 3回~5回押す



顔を1日に何回も見るように、足も触ったり見たり興味を持ってみてくださいね！！  
この冬、足裏美人を目指しましょう！！