

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

豆腐そぼろの丼

挽肉の代わりに豆腐のそぼろを使いました。
コチュジャン味噌とごま油が香ばしい丼です！

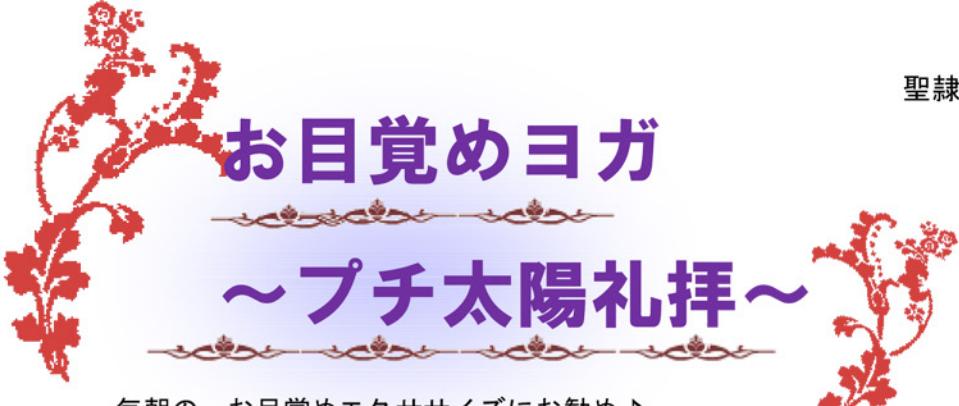
【材料 4人分】

ごはん	4食分	A	味噌	大さじ1
豆腐	200g		酒	大さじ1
椎茸	4枚		コチュジャン	小さじ1
茄子	1本			
葉ねぎ	2本			
生姜	1片			
にんにく	1片			
ごま油	小さじ1			

【作り方】

1. 豆腐は軽く水を切る。
2. 椎茸と茄子はサイコロ状に切る。
3. 葉ねぎは小口切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。
4. フライパンを熱し、水切りした豆腐を手で崩しながら入れ、菜箸でかき混ぜながらそぼろ状に炒める。水分がなくなるまでしっかり炒め、皿に取っておく。
5. フライパンでごま油を熱し、生姜とにんにくを炒め香りを出す。
6. 椎茸と茄子を炒め、火が通ったら3の豆腐そぼろを加える。
7. Aの調味料をあらかじめ合わせておき、5に入れる。
8. 丼にご飯を盛り付け、6の具と葉ねぎをのせる。





お目覚めヨガ

～プチ太陽礼拝～

聖隸福祉事業団 保健事業部 企画開発室

健康運動指導士 橋口 しのぶ

毎朝の、お目覚めエクササイズにお勧め♪
全身の血行を良くし、体中の老廃物を排出してくれます。

1



両足は閉じて、合掌
肩の力を抜いて
リラックス

2



両腕をまっすぐ上に
伸ばす

3



膝を曲げ
てもOK
両手を膝に置き、前屈
して頭はリラックス

4



5



前屈して頭はリラックス

6

背筋を伸ばし
ながら！！



両腕を広げながら上体を起こし
両手をまっすぐ上に伸ばす

1



合掌



1から6を1~3回繰り返してみましょう



- * 食後2時間は避ける
- * 飲酒後、発熱時は避ける
- * 体調の悪い時、痛みのある時は無理をしない