

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

抹茶ミルクレープ～豆腐きなこクリーム～

和風のミルクレープです。新茶と一緒にいかがでしょうか？

【材料】

☆クレープ生地	
ホット ケーキミックス	200g
抹茶パウダー	3～5g
卵	L 3 個
牛乳	500cc
☆豆腐きなこクリーム	
豆腐	300g
きなこ	50g
砂糖	20～30g



【作り方】

- 1) ホット ケーキミックスと抹茶パウダーを併せてふるいにかける。
- 2) 大きめのボウルに卵を溶き、牛乳と合わせてよく混ぜる。
- 3) 1 と 2 を併せ、だまにならないようにしっかり混ぜて生地を作る。
- 4) フライパンを熱し、薄く油を敷いて弱火にし、おたま一杯分をフライパン全体にすばやく広げていく。ふちが乾いてきて、ほんのり色づいたら丁寧に素早くはがし、裏返す。
- 5) 両面が焼けたらお皿にとり、生地をしっかり冷ます。



- 6) 1 ～6 を繰り返して、20 枚クレープ生地を焼く。
- 7) クレープ生地を冷ましている間にクリームを作る。
木綿豆腐のパックの中の水を捨て、きなこ砂糖と一緒にミキサー入れ、滑らかになるまでしっかりまわす。
- 8) クレープ生地の上に豆腐きなこクリームを塗り、クレープ生地を重ね 20 枚の層を作る。
- 9) すべて重ねたら冷蔵庫で 2～3 時間冷やす。

肩こりスツキリ ストレッチ

聖隷福祉事業団 保健事業部 企画開発室

健康運動指導士 橋口 しのぶ

肩こりの原因として、肩や首などの血行不良・長時間同じ姿勢・精神的ストレスなどが主にあげられます。

痛みが出る前にこまめにストレッチをして、からだをほぐしましょう。

1



- *手を組んで伸び～
- *指先をつかんで
ゆっくり横にからだ
を倒す

2



- *手のひらを自分の方
に向けて組み、胸を開く

1～5の順で
やってみよう♪

POINT

- 1 ポーズ 15 秒～20 秒
- 気持ち良いところまで
- 息を止めないで
- 伸ばしている場所
を意識して

5



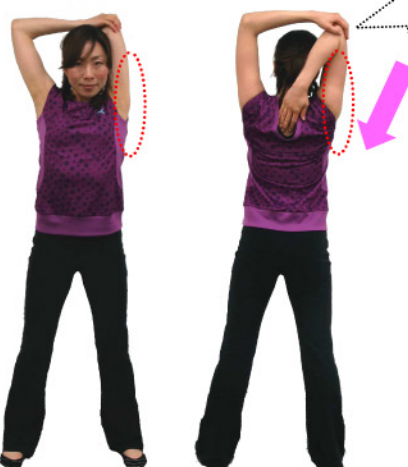
- *指先又は手首をつかみ、腕を
斜め下に引き込みながら、首
も同じ方向に倒す（左右）

3



- *指先をつかんで引き
込む（左右）

4



- *肩甲骨をさわるようなイメージで
ひじをゆっくり押し込む（左右）

“ひじ”では
なくて、指先や
手首でも OK