



新生活の朝に ストレス軽減レシピ

新生活が始まり環境の変化の大きいこの季節は知らず知らずのうちに心と体に負担がかかります。そんな朝にはストレスを軽減する効果のある栄養素、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムを摂れる具沢山の汁物を食べて元気いっぱい出発しましょう。

さば缶で簡単味噌汁(4人分)

さば缶…1缶
長ネギ…1本
大根…150g
豆腐…1/2丁
だし汁、白味噌
おろししょうが少々
薬味ネギ



A



作り方…野菜を切り、鍋にだし汁、野菜を入れ中火にかける。火が通ったらさば缶を入れ、ひと煮立ちさせる。
味噌をとき、おろししょうがを入れる。

ツナ缶と大豆で酸辣湯(4人分)

ツナ缶…1缶
ゆで大豆…50g
にら…1/2束
もやし…1/3袋
しいたけ…2個
人参…1/3本
豆腐1/2丁
水溶き片栗粉



A

調味料

酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1
中華だし…小さじ2

溶き卵…2個分、 塩、こしょう
作り方…野菜を切り、鍋に水とAの材料、調味料を入れ、中火にかける。
火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れ、塩こしょうで味を調える。

豆乳スープ(4人分)

鶏肉…100g
玉ねぎ…1/2個
きゃべつ…100g
人参…1/3本
しめじ…1/2株
コンソメ…1個
水…約200ml
無調整豆乳…600ml
塩・こしょう



作り方…野菜を切り、Aの材料を鍋に入れ、中火にかける。火が通ったら豆乳を入れ、塩こしょうで味を調える。

忙しい朝の最低限の栄養補給は「ごはん、パンなどの炭水化物+タンパク質と野菜がたっぷりはいった具沢山汁」がおすすめです。定番の汁物である豚汁、けんちん汁、肉団子スープ、ポトフ、ネストローネ、などもタンパク質に旬の野菜を組み合わせられるのでとてもおすすめです。汁が見えなくなるぐらいの野菜を入れましょう。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック