

10月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2022年10月1日

さいわい糖尿病デー2022 YouTubeオンラインイベント

『糖尿病と向き合う時間』



11月14日（月）14：00～15：00

YouTube 講演生配信 / 参加申し込み不要 / 参加費無料

講演①

14：00～

これって糖尿病のサイン？！

「隠れ糖尿病」のを見つけ方

川崎幸クリニック 糖尿病外来担当医師

森上 善史



講演②

14：40～

一緒にやってみよう！

糖尿病予防運動

さいわい鶴見病院 理学療法士 / 糖尿病療養指導士

室内 直樹



講演視聴方法

「みんなの健康塾ちゃんねる」ホームページまたは、右記QRコードから当日ご視聴ください。

※当日はYouTubeLIVEにて配信を行います。

会場のご用意はありませんので、ご自宅からパソコンやスマートフォンよりご視聴ください。



# コラボレシピ

川崎市立川崎高等学校  
クッキング部

川崎幸病院  
管理栄養士

地域交流の一環として、川崎市立川崎高等学校 クッキング部の皆さんと川崎幸病院の管理栄養士と一緒にレシピを考案しました。3 チームに分かれ、それぞれテーマに合わせて考案したレシピの中から1つご紹介します。他のレシピはみんなの健康塾ちゃんねるウェブサイトをご覧ください。



川崎市立川崎高等学校 クッキング部：苅込 若奈、新谷 陽音、池田 和花、石井 心乃香、泉田 星空、杉本 千明、原 翠海

## トマトの低カロリーカレーとさっぱりナムルの付け合わせ

(1人分) エネルギー 482kcal たんぱく質 21g 脂質 8.2g 糖質 85.7g 食物繊維 13.6g 塩分 2.3g

### <カレー>

米 (炊き上がり)	200g
玄米 (炊き上がり)	100g
玉ねぎ	中 1/2 個
にんじん	80g
にんにく	1片
サラダ油	小さじ 1
大豆ミート (レトルト・ひき肉タイプ) *	130g
カレー粉	大さじ 1

トマト缶 (カット)	400g
水	100ml
ローリエ	1 枚
固形ブイヨン	1 個
はちみつ	小さじ 1
塩	1g
コショウ	少々
コーン缶	10g
イタリアンパセリ	適量

### <ナムル>

もやし	70g
きゅうり	30g
赤パプリカ	30g
白ゴマ	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
醤油	小さじ 1/2
鶏がらスープの素	小さじ 1

\* 乾燥タイプは戻してから計量してください

### トマトの低カロリーカレーの作り方

1. にんじんは皮をむいて乱切りにし、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
2. 大豆ミートに塩半量とコショウで下味をつける。
3. 鍋に油をしき、①を炒める。2～3分炒めたら②を加え少し炒めて、カレー粉を加える。
4. ③にトマト缶、水、ローリエを入れ、中火で沸騰するまで煮る。沸騰してきたら固形ブイヨン、残りの塩とコショウ、はちみつを入れ、弱火で10分煮詰める。その際、焦げないように適宜かき混ぜる。
5. お皿に白米と玄米をブレンドしたものと④のルーを盛り付け、彩りのイタリアンパセリとコーンをトッピングして完成。  
※スパイシーな仕上がりです。お子様はお好みでカレー粉の量を増やして調整してください。



### さっぱりナムルの作り方

1. きゅうり、パプリカを千切りにカットし、キッチンペーパーでよく水分を取り除く。
2. もやしはひげ根を取り除き、茹でたあとでよく水分をきる。
3. ボールの中に白ゴマ、ごま油、醤油、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。
4. ③のボールの中に、①と②を入れて混ぜ合わせる。
5. 冷蔵庫で冷やして完成。

### ポイント!

野菜が多く摂れるトマトベースのカレーにすることでカロリーを抑えました!玄米と大豆ミートを使うことで豊富な食物繊維が摂れます。副菜はカレーに合う彩り良いさっぱりしたナムルです!



### 管理栄養士 \ POINT! /

カロリーは控えめですが、ボリュームがあり食物繊維が摂れるので満足できるレシピです。脂質も通常のカレーより少ないのでさっぱりと召し上がれます。

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 谷口 美咲



ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み 電話番号が変わりました!  
☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

