

年末年始は何かとごちそうを食べる機会が増え、食べすぎや飲みすぎから、胃腸の調子を崩しがちになります。疲れた胃を休めるために、規則正しい生活と胃腸にやさしい食事を心がけ、今年もいきいきとした日々を送りましょう。

小田巻き蒸し



健康
レシピ

焼き鮭のおろしあえ



「胃腸にやさしい料理レシピ」

小田巻き蒸し

【材料】4人分

- 卵 4個
- だし汁 2カップ
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 鶏ささみ 2本
- むきえび 8尾
- 酒 小さじ1
- 生しいたけ 2枚
- しょうゆ 小さじ1/2
- ゆでうどん 1玉
- みつば 4本

【作り方】

- ① 卵はボウルに割りほぐし、だし汁・しょうゆ・みりんを加えて合わせる。こし器などを使って、別の容器にこす。
- ② 鶏ささみは筋を取って一口大に切る。むきえびは酒をふる。それぞれ電子レンジで軽く加熱し、火を通しておく。
- ③ 生しいたけは石づきを取って薄切りにし、しょうゆをまぶす。
- ④ ゆでうどんはザルにあけ、流水でほぐす。食べやすい長さに切る。
- ⑤ 蒸し椀にうどんを入れ、②、③をのせて①を注ぐ。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器に⑤を入れ、弱火で約12分蒸す。仕上げに、さっとゆでて結んだみつばを飾る。

栄養成分(1人分)
エネルギー 191kcal
塩分 1.2g

ポイント

うどんが入った茶碗蒸しです。蒸し時間は、器の大きさによっても変わるので、卵の様子を見ながら調節してください。

焼き鮭のおろしあえ

【材料】4人分

- 甘塩鮭 2切 (160g)
- 酒 小さじ2
- 大根おろし 1カップ分
- 水菜 40g
- レモン果汁 大さじ1

【作り方】

- ① 鮭は酒をふって焼き、皮と骨を除いて身をほぐす。水菜は3cm長さに切る。
- ② 大根おろしの汁けをきり、①とレモン果汁を加えて混ぜ合わせる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 92kcal
塩分 0.7g

ポイント

大根には、胃腸の動きを整える“ジアスターゼ”という酵素が豊富に含まれています。熱に弱いので、生で摂取するのが効果的です。

●胃腸にやさしい食事のポイント

- ① 適量のたんぱく質をとる
低脂肪・高たんぱく質の白身魚や豆腐、卵、鶏ささみ、豚ヒレ肉がおすすめ
- ② 食物繊維や脂質の多いものを控える
- ③ 胃酸の分泌を高める食品を控える
辛みの強いもの…こしょう、唐辛子、わさび
甘味の強いもの…チョコレート、ケーキ、煮豆、まんじゅうなど
酸味の強いもの…柑橘類 (レモン、グレープフルーツ)、酢の物
嗜好飲料…炭酸飲料、アルコール、紅茶、コーヒー

腹八分目に。
食後に休憩を
とりましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

スマートフォン用



携帯電話
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

新刊1



秋麗 東京湾臨海署安積班 (今野 敏 著)

青海三丁目付近の海上で遺体が発見される。身元は、かつて特殊詐欺の出し子として逮捕された戸沢守雄という七十代の男だった。安積たちが特殊詐欺事件との関連を追う中、遺体発見の前日に戸沢と一緒にいた釣り仲間二人に話を聞くため自宅へ向かうが、そこには誰もおらず、消息が途絶えてしまう。

新刊2



タングル (真山 仁 著)

地球温暖化を防ぎ、世界を変える可能性を持つ光量子コンピューター開発の第一人者である東都大学早乙女教授は、研究費を削る日本を見限りシンガポールの地で研究を進めていた。天才的な技術者を募り、シンガポールの若者たちを教育しながら前進する。実現化が見えた時、利権を狙う大国が介入しようとして…。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

- 1月14日(土) 午後2時～
- 1月28日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

- 1月12日(木) 午前10時30分～
- 1月26日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2023年1月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 休	3 休	4	5	6	7
8	9 休	10	11	12	13	14
15	16 休	17	18	19 休	20	21
22 休	23 休	24	25	26	27	28
29	30 休	31				

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



連鎖 (黒川 博行 著)



それで、いい! (磯 みゆき作)



ジャクソンひとり (安堂 ホセ 著)



ぐいーん! こうしよさぎょうしゃ (竹下 文子 作)



ビューティフルからビューティフルへ (日比野 コレコ 著)



オハヨウどろぼう (おの りえん 文)



ペストの夜(上・下巻) (オルハン・パムク 著)



鳥をつくる (メグ・マッキンレー 文)