

今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

今回は皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用を持つ栄養素、**ビタミンC**が豊富な**“蕪”**を使ったお鍋をご紹介します。



蕪みぞれ鍋
(雪鍋)

(4人分)

材料	分量	目安量
蕪	100g	5個
白身魚	200g	2切れ
水菜	150g	1/2袋
豆腐	300g	1丁
しいたけ	80g	4個
しめじ	60g	1/2パック
柚子	10g	1/8個
(A) 水	1800cc	10カップ
蕪おろし汁	200cc	
酒	180cc	1合
うす口醤油	18cc	大さじ1
みりん	18cc	大さじ1
塩	9g	小さじ1.5

【作り方】 30分

- 蕪はすりおろしてザルで水気を切る。
この時、**すりおろした汁を捨てずに残しておく。**
- 水菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 白身魚は生臭さをなくすために沸騰したお湯にくぐらせて、氷水に落とす。(霜降り)
- 鍋出汁(A)をすべて合わせ、そこにおろした蕪も混ぜ合わせる。
- 鍋に食材を鍋出汁を入れ強火にかける。沸いてきたら火を弱め、あくをとる。
- ふたをして、10分ほど煮る。
- 柚子の皮を5mm角に切り出来上がった鍋に香りとして7~8枚散らす。

★★作り方のポイント★★

蕪と大根を8:2でおろしたものを雪鍋にしてもおいしいですよ。さらに、蕪の葉や大根の葉など使ってエコライフも！試してみてください☆

1人分の栄養成分

エネルギー	236kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	8.8g
ビタミンC	46mg
塩分	3.0g

★担当の先生から★★★★★

●これからの寒い時期に、このビタミンたっぷりの雪鍋はもってこい。体の芯から温まります！
柚子は欠かさずトッピングしようO(〃^▽^〃)o

たから健康レター

第7号
2008/11

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

～タバコを吸う方へ～
喫煙と健康

P. 1~P. 2

今月のレシピ

P. 3 蕪みぞれ鍋



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：http://www.trust-ph.jp/



タバコの害を正しく知ろう

たばこの煙には有害成分がいっぱい

たばこの煙には4,000種類以上の科学部室が含まれ、そのうち43種類の発がん性物質を含む、多くの有害物質が含まれています。

代表的な有害物質はニコチン、タール、一酸化炭素などです。



主な有害物質

ニコチン

血圧を上げたり、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。依存性が強く、たばこをやめられない原因に。

タール

発がん性物質が多く含まれており、肺を黒くし、その働きを低下させる。

一酸化炭素

ヘモグロビンと結びついて血液が酸素を運ぶのを妨げる。

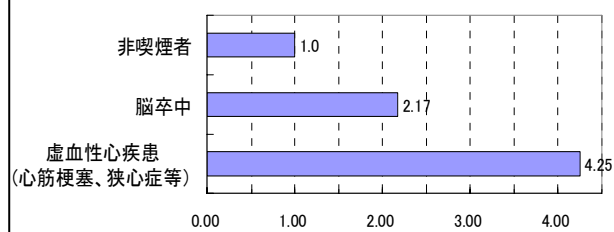
たばこは様々な病気の危険因子となります

日本人の死因の第一位はがんですが、たばこは肺がんを始め、多くのがん発症に係わっていることが明らかになっています。

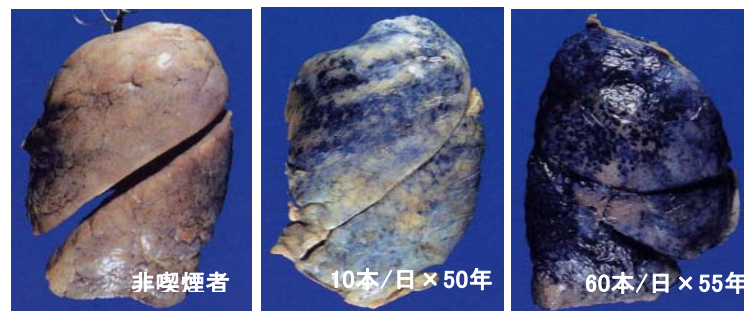
しかし、たばこが引き起こす病気はがんばかりではありません。他にも心筋梗塞、狭心症、脳卒中、気管支炎、十二指腸潰瘍、歯周病など多くの病気にかかりやすくなります。

循環器病による

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以)



非喫煙者と喫煙者の肺の違い



～健康のために～
禁煙をしよう



やはり健康のためには禁煙が一番！！

ステップ 1

禁煙の準備をする

- 禁煙を開始する日を決める
- 自分の喫煙行動を観察しましょう
- 家族や友人など周囲の人に禁煙することを伝え、協力してもらう
- たばこ、ライター、灰皿を処分する



ステップ 2

禁煙を実行する

- ゆっくり深呼吸をする
- 水やお茶を飲む
- 散歩や体操などの軽い運動をする
- 糖分の少ないガムや干し昆布を食べる
- 歯を磨く

でも、吸いたくなったら...



ステップ 3

禁煙を継続する

- たばこの害について自分なりのイメージを持つ
- 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
- 禁煙して良かったことを考える
- 気楽な気持ちで禁煙を続ける
- 禁煙できたことに自信をもつ



【参考】

厚生労働省:最新たばこ情報、保健指導における学習教材集(確定版)