



# 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/>



【4人分】

材料	分量	目安量
グリーンピース	50g	大さじ5
ベビー帆立	80g	16個
白ねぎ(細切)	20g	1/6本位
しょうが(細切)	3g	1片
卵(Lサイズ)	5個	300g
鶏がらスープ	1カップ	
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	大さじ1	
うま味調味料	少々	
ごま油	小さじ1	
水溶き片栗粉 (片栗粉:水=1:1)	小さじ1	

## グリーンピースと帆立のスープ炒め



【作り方】 15分

- 卵をよくときほぐし水溶き片栗粉を加えておく。
- 中華鍋に調味料を入れて味を整え帆立グリーンピース・ねぎ・生姜・ごま油を加え沸騰させる。



- ②の中華なべを中火にし①の卵を、3回ぐらいに分け入れ混ぜフツと炒める。  
(中華鍋がなければフライパンでもOK!)
- 皿に盛り付ける。

### 1人分の栄養成分

エネルギー 161kcal  
たんぱく質 13.1g  
脂質 9.2g  
塩分 1.3g

### ★料理のポイント★

卵を半熟に仕上げるのがポイントですよ。  
ホタテ貝柱の代わりに、アサリ・牡蠣でも  
おいしく出来ますよ!

フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー  
東海調理製菓専門学校フランス校



# たから健康レター

第9号  
2009/3

“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

気になる

P. 1~P. 2

紫外線

今月のレシピ

P. 3 グリーンピースと帆立の  
スープ炒め



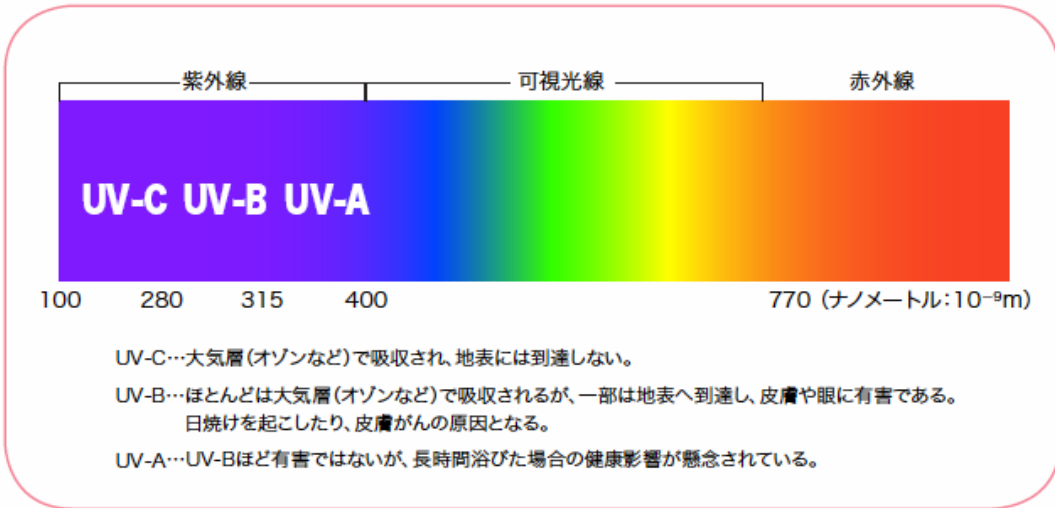
発行元：株式会社トラストファーマシー  
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL：03-5958-3137  
FAX：03-5958-3138  
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

特集

気になる  
紫外線

紫外線とは

紫外線とは地球上に降り注ぐ太陽光線の一種で、最も波長の短いものです。

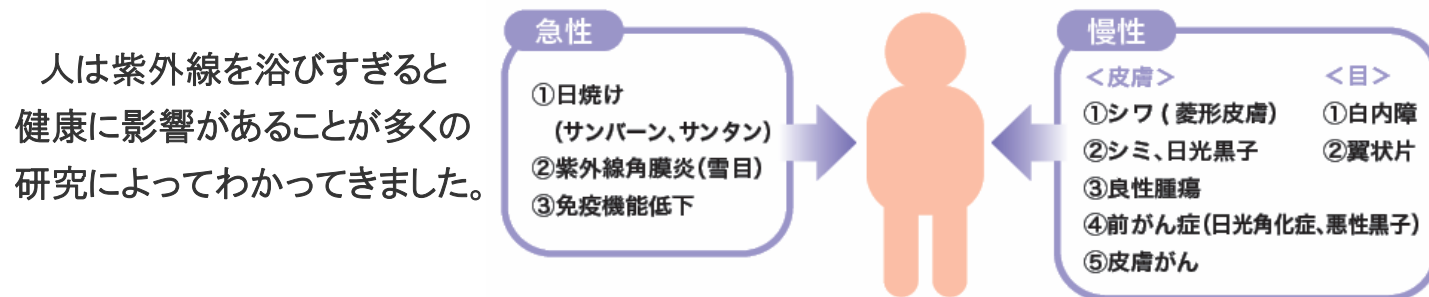


※ UV-C、UV-B、UV-Aの分け方には、いくつかの定義があります。ここでは、気象庁にならって、280～315nm(ナノメートル)をUV-Bとしています。

<図 1-2 太陽光と紫外線>

紫外線は波長によって、A、B、Cの3つに分けられます。C領域紫外線(UV-C)は空気中の酸素分子とオゾン層で完全にさえぎられて地表には届きません。また、B領域紫外線(UV-B)もオゾン層の変化に影響されることから、現在その増加が懸念されています。

紫外線による健康影響



<図 2-1 紫外線が関係していると考えられている病気>

紫外線の強さと量

紫外線の強さは、時刻や季節、さらに天候、オゾン量によって大きく変わります。同じ気象条件の場合は、太陽が頭上にくるほど強い紫外線が届きます。**1日のうちでは正午頃**、日本の**季節では6月から8月**に最も紫外線が強くなるため、注意が必要です。

紫外線と上手に付き合おう!

日常生活に取り入れやすい

紫外線対策

- ①紫外線の強い時間帯は要注意
- ②日陰を利用する
- ③日傘を使う、幅の広い帽子をかぶる
- ④衣服で覆う
- ⑤サングラスをかける
- ⑥日焼け止めを上手に使う



紫外線とビタミンD

本来ビタミンとは、体には欠かすことができない栄養素で、食物からしか得ることのできない微量物質のことを指していました。ところがビタミンDは自分の体の中で合成することができます。体の中でビタミンDが合成される場所は皮膚であり、そして意外な事に**合成には紫外線の助けが必要**となります。

日本が位置する緯度を考えると、両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度、または日陰で30分間くらい過ごす程度で、食品から平均的に摂取されるビタミンDとあわせて十分なビタミンDが供給されるものと思われます。介護の必要な高齢者や妊婦さん、授乳中の女性などでは屋外に出る時間を設けることや、屋内においてもガラスを通さない日光にあたる時間を設けることが望まれます。

紫外線量が特に多くなってくる、これからの季節。上手に付き合っていきたいですね!!

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は  
薬局スタッフに  
お声かけ下さい!



CoQ10



期間限定  
¥3,590 (税込)  
★通常価格 ¥3,990 (税込)

黒豆健康茶



お試し用も  
ございます  
¥630 (税込)  
¥1,680 (税込)