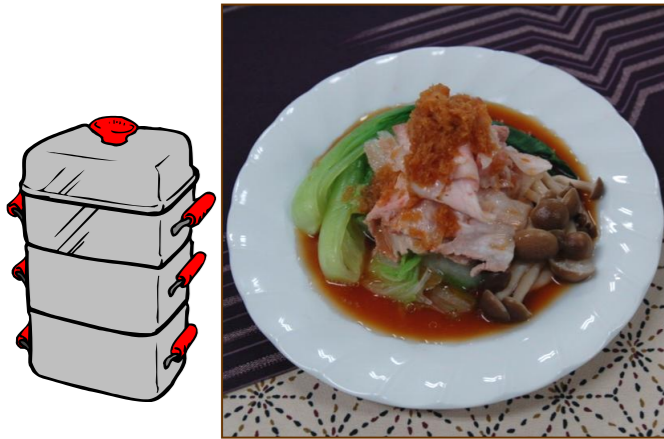


## 豚肉と白菜の蒸し物しょうがソースかけ



今回は人気の高い蒸し料理です。  
ヘルシーで簡単にソースによっていろいろアレンジもできる。  
冬の寒い日に、ひとりでも大勢でパーティー料理としても楽しんでたべていただける一品です。



### 材料

材料 (一人分)		
材料	分量	目安量
白菜	50g	1/2枚
豚バラスライス	80g	2~3枚
青梗菜	20g	1株
しめじ	20g	1/4パック

### 調味料

材料	分量	目安量
おろし生姜	1片	大さじ1
食酢	30g	大さじ2
醤油	15g	大さじ3
砂糖	少々	ひとつまみ
ゴマ油	適量	小さじ1/2

【作り方】  15分

- 白菜は一口大の薄切りにする。
- 青梗菜はたてに等分に切る。  
(大きいままたてに)
- ボールに生姜・酢・醤油・砂糖・ゴマ油を入れて調味料を混ぜ合わせる。
- 皿に白菜、青梗菜、豚バラスライス、しめじを乗せてセイロで10分間くらい蒸す。
- 蒸し上がった④に③のソースを温かいうちにかけて完成。

### 1人分の栄養成分

エネルギー 364kcal  
塩分 2.3g

担当教員 中国料理  
\* 川島 準矢

### 担当の先生より!

豚肉・鶏肉・魚介類、お野菜どんな食材でも美味しく召し上がって頂ける一品です。  
これから冬にむけて生姜で身体を温めて風邪の予防をしましょう。  
中華の薬膳的には皮に効果が有ると言われています。  
簡単にできますので是非作ってみてください。



目指すは一流のプロフェッショナル  
学校法人 ミズモト学園  
東海調理製菓専門学校

# たから健康レター

## 健康づくりは おなかから



“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。



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/>



# 健康づくりは おなかから

## 意外とみんな悩んでる！？

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、体の免疫機能にも関与するデリケートな器官です。毎日1回の排便が理想的と言われますが、実は何らかの原因で排便障害(便失禁や便秘のこと)の悩みをかかえている方は少なくありません。

特に便秘は男性よりも女性(2人に1人は便秘に悩んでいるという報告もあります...)に多く、また高齢者にも多い症状です。大きな原因としては食事内容の偏りや、ストレス、運動不足によるものや、加齢に伴う腹筋の筋力低下や腸の動きの低下などがあります。

特に現代では日本人の食生活の欧米化傾向による大腸ポリープ、大腸がんをはじめとする大腸疾患が増加の一途をたどっています。古くより、食生活の在り方は胃腸の疾患と関係があると認識されています。排便障害を治し、腸内細菌を正常化して胃腸を快適に保つための食事を摂ることが、ますます重要なるでしょう。



## 食生活・生活習慣で便秘予防！

**【1】1日3食、規則正しい食事をとる**

**【2】水分を多くとる**

水分は1日1.5～2リットルはとる。

**【3】食物繊維を多くとる**

いも類、豆類、緑黄色野菜・淡色野菜、海草類、キノコ類、果物類に多く含まれています。

**【4】乳製品(牛乳・ヨーグルト)や乳酸菌飲料をとる。**

**【5】イライラは禁物！ストレスはためない。**



## 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



皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)

¥3,990 (税込)

### 黒豆健康茶



お試し用も  
ございます

30包入り

¥1,680 (税込)

## オリゴ糖で善玉増殖

腸には主に善玉菌と悪玉菌、日和見菌(善玉でも悪玉でもない菌)の3種類の菌がいます。これらが「腸内環境」を担い、善玉菌が増えると蠕動運動が盛んになり、便通も良くなります。そこで取り入れたいのが「オリゴ糖」です。

オリゴ糖には善玉菌であるビフィズス菌の栄養となり、増殖させる効果があるからです。このオリゴ糖の機能は「特定保健用食品」の“おなかの調子を整える食品”として使われています。

## 調剤薬局オススメ商品

★新発売★



360ml ¥1,870 (税込)

オリゴ糖によりお腹の調子を適正に保つ  
—ドリンクタイプのお酢—

## 注意

胃や腸などの消化管に何かしらの病気があった場合、便秘につながる可能性がありますので頑固な便秘が長期間続くようでしたら、一度病院に受診し相談しましょう。

★無料で栄養相談を行っております★

管理栄養士が個々のライフスタイルにあった  
アドバイスをさせていただきます。

“便秘でお悩みの方”  
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい！！

