

# あなたの街の健康相談所



# 栄養 新聞

2021.9月号

杏林堂管理栄養士が考えたレシピをご紹介します！



今月のテーマ

# スポーツの秋

杏林堂の  
管理栄養士が  
お答えします!!



## ニコニコレシピ

# 揚げないチキン南蛮 ～豆腐タルタルソースがけ～

### 材料（2人分）

鳥ムネ肉(皮なし)・・・1枚(約200g)  
塩・こしょう・・・少々  
酒・・・・・・・・大さじ1  
油・・・・・・・・大さじ2  
小麦粉・・・・・・・・大さじ1/2

[A]  
卵・・・・・・・・1/2個(30g)  
小麦粉・・・・大さじ1/2  
[B]  
醤油・・・・・・・・小さじ4  
酢・・・・・・・・小さじ4  
みりん・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ4

【豆腐のタルタルソース】  
絹ごし豆腐・・・・・・20g  
マヨネーズ・・・・小さじ4  
玉ねぎ・・・・・・・・20g  
塩・こしょう・・・・少々



低脂質・高タンパク質の鶏肉！  
スポーツをしている方にはもってこいの  
食材です。子供も大好きなチキン南蛮  
にしてみました♪

### 作り方

1. 皮を剥ぎ、一口大に切った鶏肉、塩・こしょう、酒をビニール袋に入れしっかり揉み、15分置く
2. [タルタルソース]  
キッチンペーパーで豆腐の水気を取り、スプーンで滑らかになるまで混ぜる。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。豆腐に水気を切った玉ねぎ、マヨネーズ、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる
3. ①の袋に、[A]を入れ、全体に絡まるようによく絡ませる
4. ③の肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く
5. [B]を入れ、強火にして照りが出るまで煮詰め、盛り付け後、タルタルソースをかける



### 管理栄養士 オススメ商品紹介



## ダイズラボ 大豆のお肉

予想以上の「肉感」にリピーター続出!!

低脂質、高たんぱくで  
食物繊維たっぷり◎

お湯で戻す必要がなく、お肉の代わりとして簡単に使用できます。

# 管理栄養士による 健康レッスン!



杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を

YouTubeにて公開しています!

毎週金曜日  
アップ!



ご高齢の方でもできる  
簡単なトレーニングから  
息が上がるくらいハードな  
トレーニングまで内容は様々。

無理なく継続していきましょう!



まずは椅子に座りながらできる簡単筋トレから始めてみましょう!

運動不足やストレス解消に、適度な  
運動と、規則正しい生活を！  
筋肉の衰えは、骨折や転倒リスクを  
高め、免疫力の低下も招きます。  
軽い運動は家の中でもできるので  
毎日続けたいものですね。  
屋外での運動もおすすめです!



## 健康栄養相談会 開催日程

静岡版

新型コロナウイルスの影響により、  
開催日時が急に変更になる場合がございます。  
管理栄養士による健康栄養相談会の  
開催につきましては、店舗にて  
直接ご確認いただきますようお願い申し上げます。  
または、実施店舗の  
「健康栄養相談会のお知らせ」をご確認ください。





今回のテーマ

## スポーツの秋

# ニコニコだよ

### プチコラム



最近、涼しくなってきた運動をしやすい季節になりました。いきなり運動を始めるのは、危険なのでウォーキングや軽いジョギングから少しずつ始めていきましょう。ダイエットが目的なら、朝や午前中に運動をするのがおすすめ！運動後は、代謝が上がるので午前中に運動を行えば、午後脂肪が燃えやすい身体に変わっていきます！健康のために、ウォーキングから始めてみませんか？

### 必要な栄養素



運動をした後のカラダは筋肉や関節、骨にストレスがかかり、栄養や体力が消耗しています。翌日に筋肉痛や疲労感を残さないためにできるだけ早くカラダを回復させるための栄養素を摂取しましょう！重要な栄養素は、運動によって失われた糖質や傷付いた細胞を修復させるたんぱく質に加え、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB6を摂取しましょう！

### お客様からのQ&A



スポーツをする時の水分補給のおすすめはありますか？

**SUGAR**  
(1本3g)

血糖値が高い方は、カロリーオフのスポーツドリンクがおすすめです！

栄養指導をしているとスポーツドリンクを飲んでいますがという方がいらっしゃいますがスポーツドリンクには、スティックシュガー10本分の砂糖が入っています。

### おすすめの食材

