

ほほ Weekly  
ベネッセ  
生活  
便利帳

# 今日の晩ごはん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



## 鯖味噌の 豆乳冷やしつけうどん

気になる! からだの症状辞典  
「足の指の間がじくじくする」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018  
5/25  
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？ **今日の晩ごはん**



「鯖缶」を使ったオリジナル！  
**鯖味噌缶の  
豆乳冷やし  
つけうどん**

調理時間…15分  
熱量…462kcal  
塩分…4.1g

**材料 (3人分)**

- 鯖味噌缶(190g) …… 1缶
- 豆乳 …… 150cc
- 白だし …… 30cc
- 山椒粉 …… 小さじ1/4
- ラー油 …… 少々
- 白ごま …… 大さじ1
- ▲ミニトマト …… 3個
- ▲オクラ …… 3本
- ▲みょうが …… 1.5本
- ※うどん …… 2玉

**作り方**

- ①ボールに鯖缶を全てあけ、フォーク等で細かくつぶす。
- ②残りの□部分の材料をボールに加え混ぜる。
- ③オクラはボイルし小口切りに、ミニトマトは縦4等分にカットし、みょうがは縦に薄くスライスし水にさらす。
- ④うどんを茹で、冷水でよく冷やす。うどん、つけつゆ、野菜を盛ってできあがり。

レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社ユニマット リタイアメント・コミュニティ

鯖の

**栄 養 価**

鯖は脂質がたいへん豊富で、多価不飽和脂肪酸であるEPA(エイオサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量は青魚の中でも群を抜いています。EPAは血液をサラサラに、DHAは脳や神経の機能を助け、脳を活性化させる働きがあります。多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病予防に効果的です。

**気になる!**  
**からだの  
症状事典**

## 足の指の間がじくじくする

足の指の股が、皮むけや水ぶくれでじくじくするのは水虫の典型的な症状。白癬菌が足に感染する病気で、そのほかにかゆみの症状がある。進行すると腫れや激痛の症状が現れ、歩行困難になる危険がある。塗り薬と飲み薬を、半年から一年間続けることで治すことができる。感染力が強いため、タオルや風呂など、直接足に触れるものを他人と分けることが大切。また水虫には土踏まずやカカト、爪に感染するものもある。

出典: ベネッセの介護相談室WEBサイト  
「50歳からの病気・症状事典」  
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/usefulinfo/overfifty/>

## 「クッキング」デイサービス

「今日の晩ごはん」のレシピをご紹介しているNANAIRO COOKING STUDIO(以下  
なないろ)です。

なないろでは「料理」を機能訓練のツールとして脳活性化と身体機能改善にアプローチする「料理療法」を取り入れています。料理は切る、むく、こねる、混ぜる、焼く、煮る、盛り付けるなど様々な工程と手先を使う作業が連続して行われます。調理中の皆様の集



中力は驚くほどで、普段座っている生活を送っている方や杖歩行で足腰が不安定な方が、料理中はそんなコトをすっかり忘れてしまったかのようにずっと立ったまま、約1時間の調理に熱心に望まれている姿は感動モノです。車椅子の方も「5分立って料理をする」という目標を掲げ、両脇をスタッフに支えられながら料理を楽しまれています。美味しそうに均等に全員に分ける盛り付けの作業は脳活性化に効果的です。「料理」は自然な促しで自立支援に繋がる素晴らしい機能訓練のツールだと感じています。

**NANAIRO**  
なないろクッキングスタジオ  
**COOKING  
STUDIO**



★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★

〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4  
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621

<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>

★NANAIRO COOKING STUDIO成城★

〒157-0071 東京都世田谷区千歳台3-6-1  
TEL:03-5490-7166 FAX:03-5490-7167