

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
392 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「豚肉の竜田揚げトマトソース」

材料 (4人分)

- | | |
|---------------------|------------|
| 豚肉ロース…300g
(薄切り) | 酒……………大さじ2 |
| トマト……………中1ヶ | しょうゆ…大さじ2 |
| 玉ねぎ……………1/2ヶ | しょうが汁…少量 |
-
- | | |
|-------------|---------------|
| ②はよく混ぜておく!! | 酢……………大さじ3 |
| | 砂糖……………小さじ1/2 |
| | 塩……………小さじ2/3 |
| | こしょう……………少々 |
| | サラダ油…大さじ4 |

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aに15分程つける。
- ②トマトは皮をむいて種をとり、粗みじんにする。玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、水にさらしてから絞り、Bを混ぜる。
- ③豚肉は片栗粉をまぶし、170℃の油でからりと揚げる。
- ④器に盛り、②をかける。

相性抜群!!

豚肉とトマト

トマトの酸っぱい風味はクエン酸。乳酸の発生を抑えて疲れを取るのに効果的です。また、胃液の分泌を促して食欲も増進します。トマトの赤い色はリコピン。カロチンの一種で、細胞を傷つける活性酸素を除去してくれます。活性酸素は、あらゆる病気や老化のもとと言われ、体や心のストレスによって発生します。抗酸化作用の高いリコピンは、DNAや細胞を守り、体を本来の元気な状態に戻してくれます。

「ビタミンB1」は「クエン酸」と一緒に!!
豚肉とトマトの相性は抜群!! ビタミンB1が豊富な豚肉。ビタミンB1はクエン酸と一緒に食べるとより効果的に働きます。ビタミンB1は、糖質が分解されてエネルギーに転換されるのに不可欠な栄養素で、疲労回復に効くビタミンです。

豚肉の竜田揚げ トマトソース

編集後記

体調問題に揺れるスポーツ界。橋下市長も、元巨人の桑田真澄氏の講演を聞いて、「開眼させられた」と体調根絶を訴えました。「スポーツは楽しむもの。暴力を振るう者はスポーツをする資格がない」まさに目的を履き違えた行為というのでしよう。一方、先日のWBCでは「重盗」のミスで内川選手が涙を流して謝罪していました。彼には野球を楽しむ状況があったでしょうか。おそらくプレッシャーに耐えることで精一杯だったはず。彼にとってスポーツは「仕事」です。特集でもご紹介した新人研修で、それぞれの部署から、上司や同僚からもらった言葉や感動した逸話などをまとめたムービーを上映しました。フレッシュな新人たちはそれを見て何を思い、何を考えたのか。仕事にミスはつきものですが、我々の職場ではそれが許されない状況もあります。しかし、仕事を「楽しむ」余裕があって良いはず。新人たちに思いを馳せる一方で、そんなことを考えていました。

(編集委員)



脳の損傷によって起こされるさまざまな神経心理学的症状

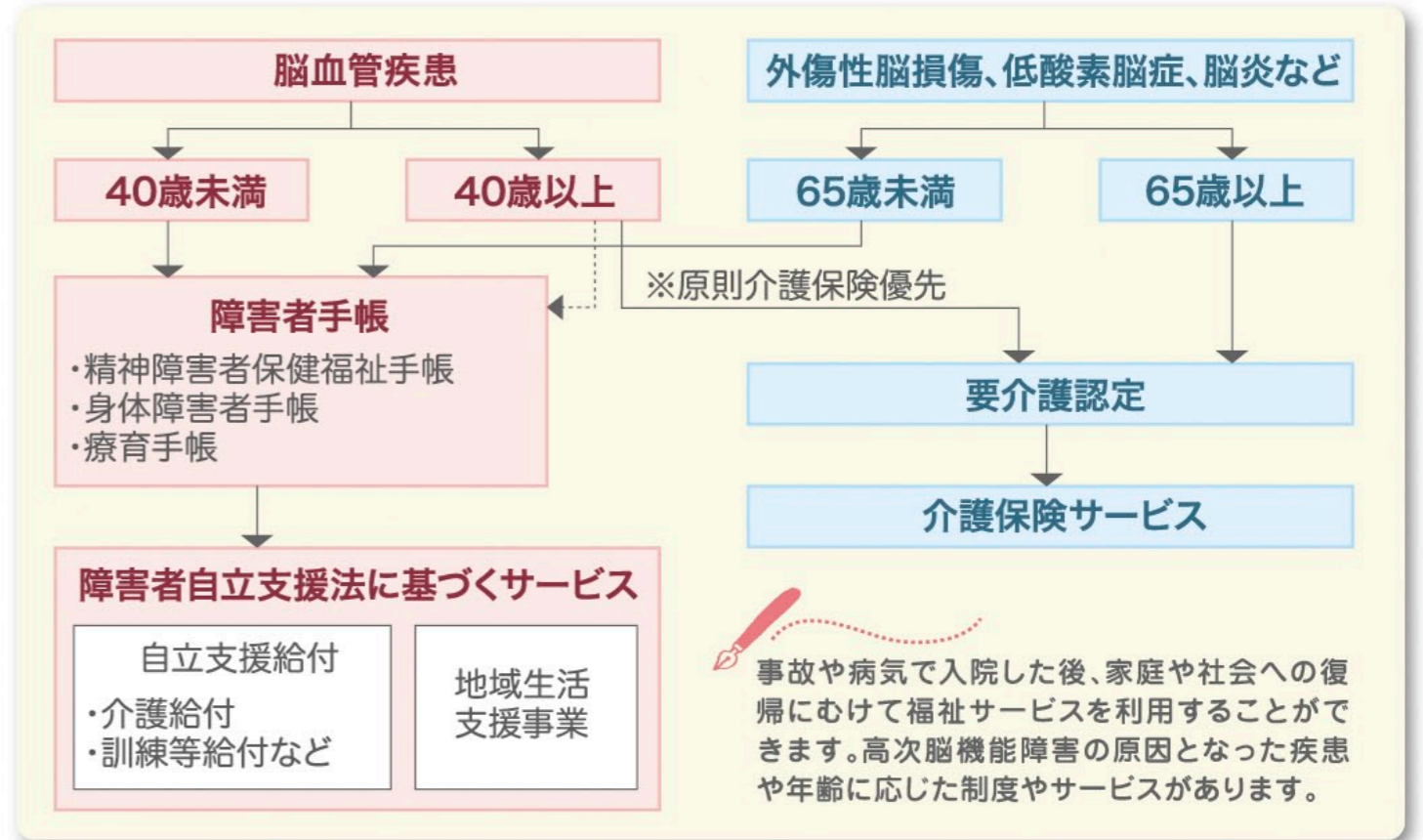
高次脳機能障害

vol.2

こうじのうきのうしょうがい

テ
今
回
の
マ

高次脳機能障害を支える 制度や社会資源について



障害者手帳について

障害者手帳を所持することで各種税金や公共料金等の控除や減免、公営住宅入居の優遇、障害者法定雇用率適用等のサービスを受けられます。また障害福祉サービスを利用することもできます。

障害者自立支援法に基づく障害福祉サービス

入浴や排泄、食事の支援、生活の自立や就労をめざす支援が受けられます。また地域特性や利用者の状況を踏まえて、相談支援もあります。

介護保険制度による介護サービス

ホームヘルプやデイサービス、住宅改修、入所施設などを利用することができます。

障害年金について

年金受給の条件を満たしている方で、病状によって障害年金に該当する場合があります。

※上記内容はごく一部の紹介です。詳しくは各医療機関の医療福祉相談室または各市町村窓口へご相談ください。

今回は、「真庭圏域の支援活動」についてご紹介いたします。

