



おいしい♥ヘルシーレシピ

「さつまいもとかぼちゃのサラダ」



秋の味覚、さつまいもとかぼちゃを使った簡単レシピです。

旬の時期に出回る野菜は甘くて、栄養も満点。

含まれる栄養素は油分とも相性が良くサラダにぴったりです。

ヘルシーメモ



さつまいもやかぼちゃは、多くのビタミンとミネラルのほか
に食物繊維が豊富です。食物繊維には、糖尿病や高コレステ
ロール、高血圧の予防など「生活習慣病予防の効果」と、水分を
吸収して便の容積を増やし排便をスムーズにするとともに「有害物質を便と一緒に排出
する効果」があります。また、腸内善玉菌の餌となり腸内環境を良くします。ただし、さつま
いもやかぼちゃは糖質も多いので、ご飯の量を調整して糖質の摂りすぎを防ぎましょう。

材料 (2人分)

- ◆ さつまいも …………… 100g
- ◆ かぼちゃ …………… 100g
- ◆ マヨネーズ …………… 大さじ 2
- ◆ プレーンヨーグルト …………… 30g
- ◆ アーモンドスライス …………… 15g

作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り除く。
- ② さつまいもとかぼちゃを皮付きのまま1cmの角切りにする。
- ③ 電子レンジで火が通るまで加熱する。(耐熱皿に入れ、ラップをして6分程)
- ④ マヨネーズ・ヨーグルト・アーモンドスライスを混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱をとり、味が馴染んだら盛付けて完成。

地域を守る お医者さん

File No.027

友愛記念病院・地域医療連携センターより連携医の先生方をご紹介します
「古河のお医者さん」のタイトルが変わりました



かとう おさむ
加藤 修 院長先生
かとう耳鼻咽喉科クリニック

Q 先生の診療のモットーを教えてください

カルテの記載、画像(写真や動画)による記録を大切にしています。

Q 先生の得意な疾患を教えてください

耳管開放症(自分の声が頭に響く、耳がつまる感じ、呼吸の音が聞こえる)に対して積極的治療を行っています。耳鼻科専門医で診断治療する医師が少ないため、遠方から来院される患者さんもいます。聴神経腫瘍(約10万人に一人の難病)の早期発見に努力しています。これまで30名を超える患者さんを診断しました。

Q 今後どんなクリニックにしていきたいですか

赤ちゃんから御老人まで、耳、鼻、のどの専門医として皆様のお役にたてるようなクリニックを目指します。

Q 患者さんにメッセージをどうぞ

分かりやすく、優しい医療を提供していきたいと思えます。

かとう耳鼻咽喉科クリニック 茨城県古河市下大野 2917-1 TEL.0280-91-0133