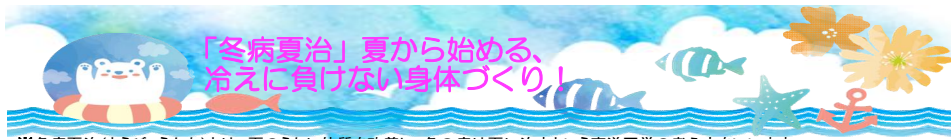




※冬病夏治(とうびょうかち)とは、夏のうちに体質を改善し、冬の病は夏に治すという東洋医学の考え方をいいます。

林メディカルクリニック

			からだ喜び栄養メモ	
朝 食	昼 食	夕 食		
1	<p>焼き魚 茄子とピーマンの鍋しぎ 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>612kcal</p>	<p>【沖縄ランチメニュー】 タコライス はんぺん和海老のふわふわ春巻 人参しりしり 果物 オクラともずくのスープ</p> <p>880kcal</p>	<p>【旬彩御膳】 豚肉のロースト 焼き魚の梅ソース だし巻き卵 ゴーヤの胡麻和え・果物 お吸い物・御飯</p> <p>734kcal</p>	<p>★なすの紫色は なすは体の熱を冷ます効果があるので、暑い夏にぴったり。 なすの鮮やかな紫色は、皮にナスニンというアントシアニン系色素です。活性酸素の働きを抑制し、ガンなどの生活習慣病を予防する効果が期待できます。</p>
2	<p>ウィンナーと温野菜 果物 スープ パン 牛乳</p> <p>661kcal</p>	<p>ぶっかけ豆乳豚しゃぶうどん 魚のレモン焼き 冬瓜のそぼろあんかけ トマトサラダ 果物</p> <p>659kcal</p>	<p>牛肉のボスカイオーラ 野菜のソテー たこのカルパッチョ デザート スープ 御飯</p> <p>851kcal</p>	<p>★冬瓜はむくみ改善効果のある食材 冬瓜には暑気を払い、熱を冷ます効果があります。 夏に良く食べられます。冬瓜の皮や種は、漢方薬として使われます。冬瓜に含まれるタルトロン酸は、炭水化物が体内で脂肪に変わるのを抑える効果があります。</p>
3	<p>焼き魚 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびの炒め物 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>647kcal</p>	<p>照り焼きハンバーグ えびのソテー サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>879kcal</p>	<p>鶏肉のレモンジンジャー焼き れんこんとこんにやくの煮物 トマトの梅おなかドレッシング 果物 味噌汁 御飯</p> <p>750kcal</p>	<p>★トマトにはリコピンが豊富 赤ちゃんは誕生して初めて肺呼吸を始めるその瞬間から、酸素を利用します。 同時に酸素の害にもさらされることとなります。 これを「酸化ストレス」と呼びます。抵抗力が未熟な新生児・乳児にとって「酸化ストレス」と戦うために、「リコピン」などの抗酸化物質の存在が特に重要と考えられています。</p>
4	<p>ほうれん草のココット シリアル ポトフ風スープ パン 果物 牛乳</p> <p>730kcal</p>	<p>揚げない酢豚 点心 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯</p> <p>824kcal</p>	<p>鯖の韓国風煮付け 香味冷や奴 根菜の金平 オクラともずくの酢の物 お吸い物 御飯</p> <p>654kcal</p>	<p>★豚肉の底力 豚肉は良質なタンパク質です。 豚肉は、ビタミンB1が非常に多く、牛肉の10倍以上。 ビタミンB1は炭水化物を上手に燃やしてくれる重要な役割をしています。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなるので豚肉を美味しく食べましょう。</p>
5	<p>焼き魚 里芋の煮物 野菜の酢味噌かけ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>610kcal</p>	<p>鶏肉のソテーバジルクリームソース きのこソテー サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>690kcal</p>	<p>太巻き寿司 いなり寿司 がんもと人参の煮物 青菜の胡麻和え お吸い物</p> <p>724kcal</p>	<p>★鶏肉は吸収が良いのですよ 鶏肉は吸収が良いので、胃腸の弱い人などにはタンパク質の補給に効果的です。また、母乳の出が悪い時にも効果があります。鶏肉はコレステロール値をさげるナイアシンを多量に含むので、動脈硬化症を予防します。</p>
6	<p>塩フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶</p> <p>661kcal</p>	<p>フライ盛り合わせ 彩りきんぴら 和風サラダ デザート 味噌汁 御飯</p> <p>691kcal</p>	<p>【旬彩御膳】 魚の塩麹香草バター焼き ロールドビーフ 白滝と柚子胡椒のペペロンチーノ アボカドとトマトのワサビドレッシング・果物 味噌汁・御飯</p> <p>782kcal</p>	<p>★「森のバター」アボカド アボカドはがんや動脈硬化、老化防止に効果があるといわれているビタミンEをはじめ、各種ビタミン、鉄やリンなどのミネラルも豊富に含んでいます。また、体内の余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムも多いので、高血圧予防や脳梗塞予防、心筋梗塞予防などにも期待できます。</p>
7	<p>焼き魚 麩と野菜の煮物 いんげんの生姜和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>510kcal</p>	<p>シンシアンライス 厚揚げの香味ソース 春雨のナムル 果物 中華スープ</p> <p>723kcal</p>	<p>魚のキラキラジュレソース 根菜のオープン焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>707kcal</p>	<p>★大豆は、植物性たんぱく質 大豆製品はグリシニンとリノール酸を多く含んでおり、血中のコレステロールを減らす作用があります。また、大豆サポニン は脂肪の吸収を抑えて分解を促進するので肥満予防にもなります。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きを持ち、ホルモンバランスを整えてくれます。</p>
8	<p>ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳</p> <p>709kcal</p>	<p>魚のバター醤油焼き 肉じゃがが柚子胡椒風味 酢の物 果物 味噌汁 御飯</p> <p>674kcal</p>	<p>夏野菜のココナッツカレー 野菜のフライ サラダ デザート ジャスミンティー</p> <p>891kcal</p>	<p>★ココナッツ～coconut～いいね！ ココナッツはビタミンEを豊富に含んでいる為、アンチエイジングに効果的！さらに、必須脂肪酸も多く含まれるのでお肌のハリ・ツヤUPに期待できます。 いつものカレーにココナッツミルクをプラスして手軽に美味しく、美を追求しましょ♪</p>
9	<p>焼き魚 切り干し大根の煮物 青菜の和え物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>660kcal</p>	<p>鶏肉のソテーコーンソース いかのジェノベーゼ炒め サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>727kcal</p>	<p>魚のソテーたまごみそソース 夏野菜がんと さつまいもの照り煮 こんにやくの和え物 お吸い物 御飯</p> <p>782kcal</p>	<p>★イカは、魚介類ではトップクラスって？ イカには、タウリンが非常に豊富です。 タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれるタウリンは魚介類ではトップクラス！！ また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。 グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。</p>
10	<p>鮭とナッツのチーズトースト サラダ 果物 スープ 牛乳</p> <p>549kcal</p>	<p>夏野菜と魚の梅酢南蛮 ひじきの煮物 冷やし椀盛り とろろ 味噌汁 麦御飯</p> <p>737kcal</p>	<p>牛肉のソテージンジャービュレソース 野菜のペペロンチーノ サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>668kcal</p>	<p>★乾物は戻すのが面倒？ ひじきはミネラルを多く含んでいます。 なんと、鉄分は牛乳の62倍も含まれており、まさに貧血予防の王様です。野菜と一緒に食べることで、ビタミンCが鉄の吸収を助けます。食物繊維もたっぷり。手間を惜しまずに作りましょう。</p>



※冬病夏治(とうびょうかち)とは、夏のうちに体質を改善し、冬の病は夏に治すという東洋医学の考え方をいいます。

林メディカルクリニック

	朝 食	昼 食	夕 食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 茄子とピーマンの鍋しぎ 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  612kcal	海老ピラフ 唐揚げと夏野菜のマリネ 枝豆とポテトのサラダ 果物 スープ  631kcal	【旬彩御膳】 味噌マヨフィッシュ 変りつくね焼き 冬瓜の旨出しゼリーかけ きゅうりの酢の物・果物 お吸い物・御飯  700kcal	★豆と野菜のいいとこどり！枝豆  枝豆はビタミン・ミネラルを含み、豆なのに野菜にも分類されます。たんぱく質は肝機能の働きを助け、カリウムはデトックス、ビタミンB1はスタミナ不足解消、と夏にぴったりな食材。しかし！おいしくて、食べすぎがちなので1度に食べるのは、20房を目安にしてください。
12	ウインナーと温野菜 果物 スープ パン 牛乳  661kcal	汁なし担々麺 点心 野菜の中華炒め 海藻サラダ 果物  786kcal	牛肉のボスカイオーラ 野菜のソテー たこのカルパッチョ デザート スープ 御飯  851kcal	★牛肉のボスカイオーラ  「ボスカイオーラ」とはイタリア語で「木こり風の」という意味。バスタなどにもよく使われる名前です。たっぷりのきのこチーズを牛肉で巻き、丸太をイメージしました。まろやかなじゃがいものマッシュと一緒にトマトソースにからめてお召し上がりください。
13	焼き魚 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびの炒め物 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト  646kcal	豚肉と夏野菜のバルサミコソース さつまいものスコップコロッケ グリーンサラダ 果物 スープ 御飯  789kcal	鶏肉のレモンジンジャー焼き れんこんとこんにやくの煮物 トマトの梅おほかたドレッシング 果物 味噌汁 御飯  750kcal	★豚肉の底力  豚肉は良質なタンパク質です。豚肉は、ビタミンB1が非常に多く、牛肉の10倍以上。ビタミンB1は炭水化物を上手に燃やしてくれる重要な役割をしています。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなるので豚肉を美味しく食べましょう。
14	ほうれん草のココット シリアル ポトフ風スープ パン 果物 牛乳  730kcal	青椒肉絲 揚げ野菜中華ソース もやしの風味和え 果物 レタスの五目スープ 御飯  745kcal	鯖の韓国風煮付け 香味冷や奴 根菜の金平 オクラともずくの酢の物 お吸い物 御飯  654kcal	★オクラの「ネバネバ」は  オクラのぬめり成分は水溶性食物繊維のペクチン、ガラクトン、アラバンや多糖性のムチンなどです。これらは、整腸作用やコレステロール吸収を抑える効果があります。さらにオクラにはβカロテン、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などの栄養素をバランスよく豊富に含有しています。
15	焼き魚 里芋の煮物 野菜の酢味噌かけ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト  610kcal	鶏肉のソテーオレンジトマトソース 魚のロール香草焼き サラダ 果物 スープ 御飯  773kcal	太巻き寿司 いなり寿司 がんと人参の煮物 青菜の胡麻和え お吸い物  724kcal	★鶏肉は吸収が良いのですよ  鶏肉は吸収が良いので、胃腸の弱い人などにはタンパク質の補給に効果的です。また、母乳の出が悪い時にも効果があります。鶏肉はコレステロール値をさげるナイアシンを多量に含むので、動脈硬化症を予防します。
16	塩フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶  661kcal	トマトとツナの冷製パスタ 夏野菜のグラタン サラダ デザート スープ  883kcal	【旬彩御膳】 魚のチャイニーズソース きくらげと厚揚げの炒め煮 ビーナッツ棒鶏 ゴーヤの辛子マヨ和え・果物 中華スープ・御飯  696kcal	★にがさがうりです、ゴーヤ  ゴーヤの苦み成分には免疫力を強化する働き、腸内環境の改善、デトックス作用、血糖値の安定、さらには気持ちを「シャキッ」とさせる効果まであります。チャンプルーの他、干しゴーヤには10~30倍の栄養素が含まれますし、バナナと合わせてスムージーもgoodです。
17	焼き魚 麩と野菜の煮物 いんげんの生姜和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  510kcal	ねぎ塩レモンの豚丼 いかめんち めかぶの和え物 果物 味噌汁  767kcal	魚のキラキラジュレソース 根菜のオープン焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯  707kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって？  イカには、タウリンが非常に豊富です。タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれるタウリンは魚介類ではトップクラス！！ また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。
18	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳  709kcal	魚の梅醤油焼き 茄子と鶏ひき肉の甘辛焼き たこ酢 果物 味噌汁 御飯  730kcal	夏野菜のココナッツカレー 野菜のフライ サラダ デザート ジャスミンティー  891kcal	★梅干しの酸っぱいパワー  酸っぱいパワーのクエン酸には、疲労回復・殺菌作用があります。カルシウムや鉄分の吸収を助け、さらには食欲増進効果まで！梅ジャムや梅干し煮・梅味噌焼きなど、加熱した梅には血流改善効果があり、動脈硬化防止に役立ちます。梅ひと粒の力は大きいのです！
19	焼き魚 切り干し大根の煮物 青菜の和え物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト  660kcal	鶏肉のバジルマスタードソース いかと野菜のソテー シーザーサラダ 果物 スープ 御飯  744kcal	魚のソテーたまごみそソース 夏野菜がんと さつまいの照り煮 こんにやくの和え物 お吸い物 御飯  782kcal	★トマトにはリコピンが豊富  赤ちゃんは誕生して初めて肺呼吸を始めるその瞬間から、酸素を利用します。同時に酸素の害にもさらされることとなります。これを「酸化ストレス」と呼びます。抵抗力が未熟な新生児・乳児にとって「酸化ストレス」と戦うために、「リコピン」などの抗酸化物質の存在が特に重要と考えられています。
20	鮭とナッツのチーズトースト サラダ 果物 スープ 牛乳  549kcal	魚の甘酢あんかけ 豆腐ステーキ いんげんのビーナッツ和え 果物 味噌汁 御飯  754kcal	牛肉のソテージンジャービュソース 野菜のパペロンチーノ サラダ 果物 スープ 御飯  668kcal	★さやいんげん～豆だけど豆じゃない!?～  さやの中の豆が未熟うちにさやごと食べるのが「さやいんげん」で、成熟して大きくなった豆が「いんげん豆」です。さやいんげんは野菜に分類され、ビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。夏が旬のさやいんげん、お料理の主役にしてバランスのよい食事にしましょう。

