冷やし中華はじめました
CLINIC masae minami
南風通信 2021年8月号
TOKYO OLYMPICS 2020

野菜の力で暑い夏を乗り切ろう！

猛暑が続いて、食欲が落ちたり料理に時間をかけるのも億劫になってきますね。
そこでスタッフが考えた旬の野菜を使った簡単・おいしい料理をご紹介します。

ごろごろ野菜カレー　1人分220Kcal　※ご飯は除く

材料（4人分）：
合挽き肉200ｇ　カレールウ（粉末状）3皿分、しめじ1/2株
なす、ごぼう各1本、人参1/2本、玉ねぎ1/4個、オクラ4-5本
水200ｃｃ、油なし（ひき肉から出る油を使う）

作り方：野菜はすべて１ｃm大くらいに切る。
まずひき肉を炒めて塩コショウ少々を加えておくら以外の野菜を炒める。水を加えて野菜に火が通るまで7－10分加熱する。
おくらとカレールウを加えてとろみが出たら出来上がり。

✌オクラの粘りでとろみをつけ、カレールウ・水は減量して、カロリーダウン！野菜は煮込みすぎず、歯ごたえを残すくらいで仕上げると、噛み応えがあり満腹感があります。

作　高巣

ツナ・トマト・ゴーヤのサラダそうめん

1人分273Kcal　※そうめん1束50ｇで計算

材料（2人分）：
そうめん2束、ツナ水煮缶小1缶、トマト1個、ゴーヤ1/2本
たれ）めんつゆ（ストレート）大さじ2、ポン酢大さじ2
ごま油小さじ1、ブラックペッパー、すりごま少々

作り方：そうめんをゆでる。ゴーヤはスライスして塩もみした後さっとゆで冷水で冷ます。トマトは1-2cm大に切る。たれの材料とトマト、ゴーヤ、ツナ缶を混ぜ合わせそうめんに乗せて出来上がり。

✌ポン酢が入り、さっぱりした味です。
トマトの赤とゴーヤ緑が鮮やかで彩りも良くなります。

作　本田

★栄養士より一言★

・ゴーヤは**食物繊維**、**葉酸**、**カリウム**も豊富な野菜です。またゴーヤの**ビタミンC**は加熱に強く、トマトの**リコピン**とともに**抗酸化ビタミン**です。夏の紫外線によるストレス対策にも有効ですよ。
・麺料理には、コンビニやスーパーの食材（サラダチキン、サバ缶、温泉卵、納豆、野菜サラダ、カット野菜など）を加えると手軽に栄養バランスUPできます。めんつゆには、メカブやモズク、大葉やミョウガなどを加えるのもオススメ。

MCC Minami Climbing Club　登山部⛰活動記録 part.1 ～北アルプスの最奥、雲ノ平～

登山部部長の関口より、登山部活動報告です。

7月中旬の連休を利用して、**南昌江内科クリニック登山部**(MCC；Minami Climbing Club)では長野県と富山県の境に位置する北アルプス・雲ノ平への2泊3日登山に挑戦してきました。毎日5時頃に出発し昼3時頃にその日の行程を終えるハードなスケジュール(毎日10時間の登山×3、標高差は1,500m以上！)でしたが、その分達成感も格別です。

実は登山は有酸素運動とレジスタンス運動が適度に合わさったとても理想的な運動なんです。もちろん安全を最優先に、自分の能力にあった山を選ぶことが一番大切ですが……。福岡は初心者向けの山が多いので、興味のある方はぜひ一度調べてみてはいかがでしょうか？

感染状況は未だ予断を許しませんが、登山は三密を回避しつつ楽しむことができる貴重な趣味です。一緒に山に登りましょう！

◀左から、水晶岳山頂(2,986m)、鷲羽岳山頂(2,924m)から望む槍ヶ岳、黒部五郎岳山頂(2,839m)。いずれも100名山。
※100名山：国内に100座ある名山。九州では九重山(大分県)など。

編集後記

東京オリンピックが開催中です。コロナ禍のなか不安はありますが、色々な競技で戦う姿はやはり感動的です。続くパラリンピックも安全に、選手の皆さんが力を尽くせるよう願いながら観戦したいと思います。　８月担当　髙巣

発行：南昌江内科クリニック編集部　Tel: (092)534-1000　Fax: (092)534-1001