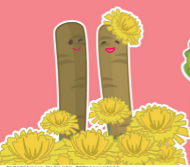




健康 やさい生活 Healthy Vegetables Life



ハクサイ

栄養素 カリウム・カロテン・カルシウム・ビタミンCなど

効果 風邪予防・ガン予防・動脈硬化予防・便秘解消など

今日は
なにを
作ろう

ハクサイとツナのおかかポン酢

- ハクサイの葉は手でちぎり、芯の部分は、5センチにします。
- お酢はにんじんを入れ、よく揉み込みます。よ水分がでたら、その味をわけて使います。
- おの水気をききとり、おとツナ缶をひとつ入れ、よく混ぜ合わせたら、出来上がり。



ポイント⑥ たべあわせ

- 白い部分に黒い斑点がみられる「ゴマ症」はチンチン/肥料の過多や、低温での長期貯蔵、土壌成分の状態などにより現れます。食べてもからだには害はありません。
- 厚みのある根元の部分は、そぎ切りにして熱が伝わりやすくしましょう。ゆでる場合には根元の部分から削り入れ、葉の薄い部分は時間を置いてから入れるようにしましょう。

+ = ガン予防・肥満予防 五行促進
 + = ガン予防 関節の働きを助える
 + = 肥満予防・高血圧予防 動脈硬化予防

風邪予防

1
2020
January

1月(2020年)

ハクサイ	1/4日
ツナ缶	1日
お酢	本朝晩・週末の朝・晩・お昼に1回
にんじん	夕方に1回
かつお節	お昼に1回(8-9時)
しょうゆ	お昼に1回
お醤油	お昼に1回
お味噌	お昼に1回

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 08:00 - 18:00 20:00 不況 休日 8:00 - 16:00 20:00 三日月 15日 16日 20日	2019 12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 元 日 08:00 - 12:00 17:00 日午の参勤交代を一年	2 木のえ たつ 三徳先食 015 健康で一家ごとく	3 木のえ み 六徳先食 015 健康で家族が笑顔の朝	4 木のえ 5時 三徳先食 0110 健康の朝、週日朝ごはん
5 木のえ ひろし 八徳先食 0111 三食揃って家族を癒して	6 木のえ 華 九徳先食 0112 おちち料理、日もちに用心	7 木のえ 華 一四徳口 0113 健康に食べる七徳朝	8 木のえ いち、二徳先食 0114 健康は命、他人に健康	9 木のえ い 三徳先食 0115 過度の運動も管理が大切	10 木のえ 木 四徳先食 0116 食事は健康のパフォーマンス	11 木のえ 土 五徳先食 0117 肉も牛乳もバランスをよ
12 木のえ 土 六徳先食 0118 骨付き肉で家族の健康	13 木のえ 日 七徳先食 0119 健康は予防が最大の効果	14 木のえ たつ 八徳先食 0120 愛情料理が一家まる	15 木のえ み 九徳先食 0121 健康の朝、食前に牛乳	16 木のえ 日 一〇徳先食 0122 健康にしたい朝ごはん	17 木のえ 月 二徳先食 0123 健康の朝ごはんを食べて	18 木のえ 火 三徳先食 0124 健康を保って風邪予防
19 木のえ 水 四徳先食 0125 ツナ缶は健康が手	20 木のえ 木 五徳先食 0126 肉を食べて健康を保つ	21 木のえ 金 六徳先食 0127 いろいろ食べても健康維持が大切	22 木のえ 土 七徳先食 0128 健康こそ最高の健康法	23 木のえ 日 八徳先食 0129 健康維持が大切	24 木のえ 月 九徳先食 0130 一日30分の早足歩行	25 木のえ 火 一〇徳先食 0131 毎朝の朝ごはんが健康
26 木のえ 水 二徳先食 0132 健康にしながらの健康は大切	27 木のえ 木 三徳先食 0133 健康維持は家族健康	28 木のえ 金 四徳先食 0134 ツナ缶はカルシウム不足	29 木のえ 土 五徳先食 0135 健康の工夫で無理なく健康	30 木のえ 日 六徳先食 0136 健康の朝ごはんを食べて	31 木のえ 月 七徳先食 0137 健康維持は家族の健康	1 木のえ 火 八徳先食 0138

Copyright © 2020, All Rights Reserved. 健康と生活のヒント

レンコン

栄養素 デンプン・ビタミンC・カリウム・銅・食物繊維など

効果 高山庄予防・心筋梗塞予防・便秘予防など

今日はなにを
作ろう

レンコンのカリッとチーズ焼き

- レンコンは皮をむいて5mmくらいの厚さにカットして流水につぎます。取り出すときは、レンコンの水分を良くふき取ります。
- フライパンに油を熱し、レンコンが透明になるまで焼いて一度取り出します。
- フライパンにレンコンの残った油分のビザサチーズを溶かして焦げ、少し焦げたレンコンを巻いてチーズがカリカリになるまで焼きます。ここで少し焦げて出来上がりです。

成分(100g)	190g
レンコン	190g
ビザサチーズ	50g
高しゆ油	少々
塩	少々



ポイント⑥たべあわせ

●日本では穴が開いているのが「見逃し」が利くとして、緑色のおせちに欠かれません。

●白い色からあまり栄養がなさそうに見えますが、ビタミンCが多く、野菜にはめずらしいビタミンB1、Beも含められているので、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れ防止などに役立ち、食物繊維も豊富で、からだ内側から綺麗にしてくれます。

- レンコン + 青のり = 青のりの働きを高める
- レンコン + ササゲ = ガン予防・肥満予防
- レンコン + ブロッコリー = 動脈硬化予防・心臓病予防
血中コレステロール値低下

便秘解消



2
2020
February

日	SUNDAY	月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	FRIDAY	土	SATURDAY
一般労働日	3日 4日 9日 16日 23日 30日	1	2 3 4	5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30 31	3	29	30	31	1	2
不況 休日	4日 11日 28日												
3日 14日 28日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16													

ゴボウ

栄養価 炭水化物 ビタミンD 鉄 カリウム 食物繊維 など

効果 ガン予防 腸運動化予防・便秘解消 など

今日は
なにを
作ろう

サクサクゴボウ

- ゴボウは皮をこそいで7~8cmの短冊切りにし、しっかりと水につけてアクをぬき、水を切っておきましょ。
- 水の調味料を合わせ、鍋で煮立たせます。
- 水の切れとゴボウの汁を半分を戻し、油でカラッと揚げ、そのまま④の粉に入れます。
- お好みからしたら、こまを潰りかけてひと置直し、天ぷら上がります。



ポイント⑧ たべあわせ

- ゴボウに含まれる水溶性食物繊維「イヌリン」は腸の動きを助え、血精糖の上昇を抑える作用があるとされます。また、不溶性食物繊維の「リグニン」も豊富なので、コレステロール値を抑制したり、腸のぜん動運動を活発にするため、便秘解消や大腸がん予防などにおすすめの野菜です。
- 強い抗酸化作用のあるポリフェノールも多く、アンチエイジングや風邪予防にも効果があるとされています。

- 高血圧予防・動脈硬化予防
美腸効果・便秘解消
- 健康効果・ガン予防
美肌づくり
- 血中コレステロール値低下
ダイエット効果



便秘解消

3 2020 March	材料(2人分)	ゴボウ	1/2本
		片栗粉	適量
		しょうゆ	大さじ1
		味噌	大さじ1
		油	大さじ1
		こま	小さじ1

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 みずのち うま煮 ①2月7日 花子様をうまく利用	2 かひの たつ 二重丸魚 ①13 葉の歯を抜くうらち	3 ひ な 数 二重丸魚 ①10 ぜん息をおこすあて、ほこり	4 ひ の ち 西條大塚 ①10 食事を楽しく時間をかけて	5 勝 数 西條大塚 ①11 小魚を焼くお大層となる	6 つゆのえ みる 八重丸魚 ①12 家平も島津ひさの巻目	7 つゆのち ちの 七重丸魚 ①13 ビタニン類より野菜食品
8 かひの しほ 八重丸魚 ①14 足の手を抜くお節止	9 かひの い 八重丸魚 ①15 葉を伸ばして多ければお節	10 みずのえ ちの 西條大塚 ①16 葉の節制、子巻の手巻	11 みずのち ちの 二重丸魚 ①17 巻物は人をあてける	12 三つら ちの 二重丸魚 ①18 腹股も利用のしからで腹巻	13 かひの ちの 八重丸魚 ①19 ヨミガヒは虫行進する食品	14 かひの たつ 七重丸魚 ①20 喉は苦味、一列も無し
15 かひのち みる 八重丸魚 ①21 一息お節止に食事をすす	16 かひの 数 七重丸魚 ①22 巻物と節制するお節止	17 かひのち ちの 八重丸魚 ①23 巻物の節に節巻なし	18 かひのえ みる 九重丸魚 ①24 ビタニンは早割に巻物	19 かひのち ちの 一重丸魚 ①25 葉巻巻えるは早割	20 かひのちの 巻物 二重丸魚 ①26 巻物、巻物、巻物	21 みずのち ちの 一重丸魚 ①27 牛乳はすてた巻物食品
22 かひのえ しほ 二重丸魚 ①28 葉づくりにお節止から	23 かひのち ちの 九重丸魚 ①29 大巻の巻物コントロール	24 みずのち ちの 三重丸魚 ①31 葉での巻物が巻物の巻物	25 かひのち ちの 七重丸魚 ①32 巻物の巻え、この大巻	26 かひのちの 八重丸魚 ①33 巻つて巻え巻物に巻物	27 つゆのちの みる 九重丸魚 ①34 巻物巻つてお節止とる	28 かひのち ちの 一重丸魚 ①35 巻物巻つてお節止食品
29 かひのち ちのち 二重丸魚 ①36 お節止さらお節止	30 みずのちの え 二重丸魚 ①7 下巻は巻物の巻物	31 みずのちの ちの 二重丸魚 ①10 ウイメンは巻物が巻物	1	一重丸魚 4日 7日 32日 二重丸魚 4日 12日 30日 三つら 5日 22日 30日	2 * * * * *	4 * * * * *
					1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

トマト

栄養素 リコピン・ビタミンC(B)・カリウムなど

効果 風邪予防・ガン予防・高血圧予防など

今日はなにを
作ろう

トマトのチーズマヨ

- 1 トマトを輪切りにして煎餅容器に並べます。トマトの上にチーズを乗せて、マヨネーズを適量かけます。
- 2 塩コショウを適量ふりかけ、オーブントースターでピザ用チーズとマヨネーズに軽く焼き目が付くまで200℃で5分ほどトーストします。
- 3 焼き上がったら、お好みで乾燥パセリを振って出来上がり。



ポイント⑥ たべあわせ

- 赤い色素成分のリコピンはカロチノイドの一種。その抗酸化力はβ-カロテンよりも高く、ビタミンEの100倍もあるといわれ、血腫鎮下、動脈硬化の予防、免疫力をアップさせて癌ガンを防げる効果などが期待されています。
- 飲酒しながらトマトを食べると、血中のアルコール濃度が3割ほど低下するといわれています。

+ = 老化防止(活性酸素除去)
 + = ガン予防・血行促進・スタミナ増強
 + = 血圧降下・高血圧予防

風邪予防

コーマ
 バナナ
 ニコ
 グレープフルーツ

4
2020
April

MR(1人分)	トマト	1個
	ピザ用チーズ	適量
	マヨネーズ	適量
	塩コショウ	適量
	乾燥パセリ	お好みで

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 6日 15日 18日 不労 7日 27日 30日 不労 8日 3日 9日 17日 3日 14日 9日 23日	30	31	1 あめと いぬの口 10 高い警報きょうスタート	2 あめと いぬの口 10 手洗い、ウガイの徹底	3 あめと いぬの口 11 太陽は動物の顔で進行	4 清 朝 月(3日) 11日 目撃証人を知りたくなさ
5 つゆのし とら 九段坂 13 遠征ストレス万病のもと	6 つゆのし とら 九段坂 14 黄プランも時には日光浴	7 あめと ねこ 二軒大空 15 子供には水より牛乳	8 清 月 三軒大空 16 愛情料理は身につく	9 三つら ぶら 四軒大空 17 色を顔に肉顔の電話番号	10 みずのし とら 五軒大空 18 陽射しこそ最高の健康法	11 あめと ぶら 六軒大空 19 蛇は真夜中の恐怖あり
12 清 遠 七軒大空 20 睡眠は健康と幸福の源	13 あめと いぬ 八軒大空 21 家人療法は昔ながら	14 あめと いぬ 九軒大空 22 空想時の想像は健康	15 つゆのし ね 一日大空 23 朝の食糧、愛を運ぶ	16 土 朝 二軒大空 24 受け取った動物の電話番号	17 あめと とら 三軒大空 25 健康で一家こころん	18 あめと う 四軒大空 26 裸足でこそ健康化
19 清 朝 五軒大空 27 長い髪に顔に顔なし	20 みずのし とら 六軒大空 28 健康は笑顔が健康食品	21 三つら ぶら 七軒大空 29 よく噛むことで肥満防止	22 あめと ねこ 八軒大空 30 心と体に正しいダイエット	23 あめと とら 九軒大空 31日 食べこぼし、健康法	24 あめと とら 一日大空 2日 動物は銀行、長寿の秘訣	25 つゆのし いぬ 二軒大空 3日 朝は健康にマイナス
26 つゆのし い 三軒大空 34 毎日水がけは心臓運動	27 あめと ねこ 四軒大空 35 タバコは有害物人に健康	28 あめと ぶら 五軒大空 36 動物をばらし心臓予防	29 清 朝 六軒大空 37 動物の健康は目くすり	30 日 遠 七軒大空 38 動物やスゴークで健康らし	3 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

※掲載の情報は、2020年4月1日現在の情報です。変更がある場合があります。

トウモロコシ

栄養素 糖質・タンパク質・ビタミンB群・カリウムなど

効果 高山庄予防・心筋梗塞予防・疲労回復など

今日は
なにを
作ろう

トウモロコシの焼き込みごはん

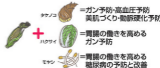
- お米は洗って、30分くらい水に漬けておきます。トウモロコシ(生のもの)は半分に分切り、立てた状態で、電子レンジで加熱します。
- 炊飯器に洗ったお米と★を入れ、お米の割合に合わせて水を入れて、軽く混ぜます。お米の上につまみこしの実と★をのせて、電子レンジを止めます。
- お米が炊けたらお米から取り出し、お米を取り出して蒸らし、お好みで、バターを加えて軽く混ぜても美味しくいただけます。

材料(2人分)	トウモロコシ	1本
	★	1合
	★	1合
	★	大さじ1
	★	大さじ1/2
	バター(油断みで)	5~10g(5%)



ポイント⑥たべあわせ

- 炭水化物が豊富で、からだのエネルギー源になる野菜です。抗酸化作用のある亜鉛が多く、細胞の酸化を抑制し、ビタミン類による食欲増進や美肌維持、食物繊維による便秘解消などの効果が期待できます。
- 疲労回復効果のあるアミノ酸のアミノ酸やアラニンも、免疫力も高め、脂肪燃焼効果もあるといわれています。



疲労回復



6
2020
June

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 7日 8日 19日 20日 不労 9日 3日 11日 16日 25日 3日 4日 1日 16日 20日	1 三りんばう 7日 20日 24日 10日 梅雨に備えて靴の整備	2 ひんぱん 6日 10日 14日 18日 11日 梅雨前、傘はよく準備	3 ひんぱん 5日 9日 13日 17日 12日 心の元気、暑が心配	4 つゆあつとら 6日 10日 14日 18日 13日 自分の力でがんばりましょう	5 ひんぱん 7日 11日 15日 19日 14日 梅雨に備えて靴の整備	6 かひんぱん 1日 5日 9日 13日 17日 15日 梅雨前、靴の整備
7 かひんぱん 6日 10日 14日 18日 16日 水曜日に近い1週間	8 みずのつゆあつとら 7日 11日 15日 19日 17日 手洗いのスプレーを準備	9 みずのつゆあつとら 8日 12日 16日 20日 18日 多く水を準備	10 入 梅 9日 13日 17日 19日 トイレのタオルを準備	11 かひんぱん 7日 11日 15日 19日 20日 食中毒の予防は清潔第一	12 ひんぱん 6日 10日 14日 18日 21日 プールの予約を準備	13 ひんぱん 1日 5日 9日 13日 17日 19日 梅雨前、靴の整備
14 つゆあつとら 7日 11日 15日 19日 20日 梅雨の準備を完了	15 つゆあつとら 8日 12日 16日 20日 24日 梅雨は家でまてない	16 三りんばう 9日 13日 17日 21日 25日 傘が壊れる場合は修理	17 かひんぱん 8日 12日 16日 20日 25日 暑の強い時期にマイローゼ	18 みずのつゆあつとら 9日 13日 17日 21日 27日 梅雨が多くなる	19 みずのつゆあつとら 10日 14日 18日 22日 26日 梅雨の準備を完了	20 かひんぱん 9日 13日 17日 21日 25日 29日 梅雨の準備を完了
21 梅 10日 14日 18日 22日 26日 30日 梅雨の準備を完了	22 ひんぱん 11日 15日 19日 23日 27日 梅雨の準備を完了	23 ひんぱん 12日 16日 20日 24日 28日 梅雨の準備を完了	24 つゆあつとら 13日 17日 21日 25日 29日 かひんぱんは注意	25 ひんぱん 14日 18日 22日 26日 30日 梅雨の準備を完了	26 ひんぱん 15日 19日 23日 27日 31日 梅雨の準備を完了	27 ひんぱん 16日 20日 24日 28日 31日 梅雨の準備を完了
28 三りんばう 17日 21日 25日 29日 梅雨の準備を完了	29 みずのつゆあつとら 18日 22日 26日 30日 梅雨の準備を完了	30 かひんぱん 19日 23日 27日 31日 梅雨の準備を完了	1	2	55..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 % 25 26 27 28 29 30	77..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 % 27 28 29 30 31

※本誌掲載の情報は、掲載日現在の情報に基づいて記載されています。

カボチャ

栄養素 カロテン・カリウム・ビタミンC 豊富 糖質◎

効果 風邪予防・貧血予防・ガン予防・高血圧予防など

今日は
なにを
作ろう

カボチャのマヨネーズ焼き

① カボチャは種とワタを取り、縦半分に切ってから薄切りにして、熱湯に半分は湯へ入れます。

② 半をゆがけ、セブチソース、マヨネーズの順にかけ、オープンオーブスターで表面に焼き色がつくまで焼いて出来上がり。



ポイント① たべあわせ

●多くの野菜は新しいものほど味が強く、栄養的にも優れています。カボチャに関しては時間が経っている方が甘みも強くカロテンも豊富です。

●野菜の中でトップクラスの含有量であるビタミンEなどの栄養素に富み、抗酸化作用が酸化や動脈硬化を防ぐ。出行を促進してからだを温めて肩こりや冷え性を緩和します。カロテン・カリウム、ビタミンB群が免疫力を高めて、肌や目の健康を保つ効果も期待出来ます。

- カボチャ + 鶏肉 = 認知症予防・貧血予防 緑内障予防
- カボチャ + 大豆 = スタミナ増強・健脳効果
- カボチャ + ブドウ = 心臓病予防・動脈硬化予防

風邪予防



7
2020
July

材料(2人分)	カボチャ	1/9個
	A油	少々
	セブチソース	少々
	マヨネーズ	大さじ2
	セブチソース	適量

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 2日 14日 17日 28日 29日 不労 祝日 3日 11日 18日 20日 3日 14日 28日	6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5 つゆのちとろ 九段大 日15 梅白の海苔の巻物	6 かひえ 14日 五段大 日14 心のストレッチ。休養をくすくす	7 小瀬 七段 四段大 日17 健康調理なら煎餅努力	8 みずのち 4日 九段大 日18 汗をかいたらさっぱりシャワー	9 みずのち 4日 二段大 日19 甘い物もとりまかあま	10 かひえ ちとろ 八段大 日20 サンタ Claus はプレゼントが	11 かひのち 4日 九段大 日21 暑さを通して健康管理
12 D.O.え ちとろ 八段大 日22 夏の風情の手紙から	13 D.O.え ちとろ 七段大 日23 梅子かきまわってクールな夏	14 三りん ぼう 九段大 日24 海に一度は海軍チェック	15 ぼ 八 五段大 日25 夏の快活旅に出かけよう	16 かひえ ちとろ 七段大 日26 日替りの顔に涼しげな顔	17 かひのち ちとろ 二段大 日27 汗と共にあるストレッチ	18 みずのち 14日 二段大 日28 タニ製餅は、正真正正に梅
19 土 梅 白の海苔 日29 梅と巻物って完璧	20 かひえ 九段大 日30 夏に美しい。梅は涼	21 かひのち ちとろ 日31日 夏場に乾物巻物の巻物	22 大 梅 七段大 日2 夏の手紙に愛をこめていこう	23 かひのち ちとろ 九段大 日3 夏の手紙に包む梅	24 J&P-0115 五段大 日4 梅はイヤリ梅が可愛くおがる	25 つゆのち ちとろ 九段大 日5 お盆前まで梅内梅
26 三りん ぼう 二段大 日6 夏の準備は手紙に梅	27 かひのち ちとろ 二段大 日7 夏の手紙は梅が可愛い	28 みずのち ちとろ 一日用 日8 梅巻物には梅が可愛い	29 みずのち ちとろ 九段大 日9 牛乳、お米カルシウムの源	30 かひえ 14日 八段大 日10 梅がまじまじに	31 かひのち ちとろ 七段大 日11 梅巻物には梅が可愛い	1

Copyright © 2020. All Rights Reserved. 株式会社カボチャ.

エダマメ

栄養素 タンパク質・ビタミンB1・葉酸など

効果 高山庄予防・心筋梗塞予防・脳梗塞予防など

今日は
なにを
作ろう

エダマメポテトサラダ

- エダマメはサヤから取り出し、ジャガイモ、パスタは1cmの角切りにします。ジャガイモはほろほろの分量で少し、水気を切ります。
- 容器等にジャガイモを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱します。
- 冷めかけたエダマメ、パスタ、マヨネーズを入れて混ぜ、箸でしっかりと混ぜて完成です。



ポイント6つあわせ

● 豆に含まれるアミノ酸の一種メチオニンには、アルコールの分解を促し、肝臓の働きを助ける作用があります。飲み過ぎや二日酔いに有効なので、酒のつまみとしてもおすすです。また、βカロテンを含んだ度も食べることができます。サヤのスジと内側の薄くておいしい皮を取り除き、小麦粉をまぶして揚げると余計ことなく揚げられます。

- 写真: 豆 = 腸胃予防・ガン予防 食中毒予防
- 写真: 豆 + 卵 = 体力増強・健脳効果 ガン予防・集中力アップ
- 写真: 豆 = 貧血予防・食中毒予防 美肌づくり

高血圧改善



8
2020
August

材料(2人分)	エダマメ	60g
	ジャガイモ	1個
	パスタ	1束
	マヨネーズ	大匙1勺
	塩こしょう	適量

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働 8日 13日 20日 不労 9日 10日 11日 21日 20日 お盆休み 12日 24日	7 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	29	30	31	1 八 第 大 祝 日 12日 海 上 下 午 中 日 祝 日 12日
2 DPOと、う、二階大空 日13 空を見上げ、とどろき飛べ	3 つゆのえ、たの、二階大空 日14 空見、早起きラジオ体操	4 つゆのえ、う、二階大空 日15 海の手紙まで子供は元気	5 かゆい、たつ、二階大空 日16 お部屋の温度設定を忘れずに	6 かゆい、み、二階大空 日17 夏太り予防、夜更かし厳禁	7 豆、粒、九階大空 日18 気分を低下は念のため厳禁	8 みゆのえ、つゆ、二階大空 日19 甘い「植物」お楽しみを
9 ゆのえ、さる、七階大空 日20 水中散歩で涼を涼ます	10 ゆのえ、つゆ、六階大空 日21 汗かく夏は暑が厳禁	11 ゆのえ、う、五階大空 日22 夏バテ解消するようゴ	12 三、り、ん、ばう、四階大空 日23 風気候のよばに体調を	13 つゆのえ、粒、三階大空 日24 減塩で高血圧と暑がガン予防	14 つゆのえ、う、二階大空 日25 早くも暑気候を厳禁	15 ゆのえ、たつ、一階大空 日26 朝晩は今日の暑気候
16 ゆのえ、う、五階大空 日27 お日傘をさして朝晩	17 みゆのえ、たの、六階大空 日28 調剤ストレス対策のもと	18 みゆのえ、さる、七階大空 日29 海の手紙は万が一の予防	19 ゆのえ、う、八階大空 日30 お部屋の温度設定を忘れずに	20 ゆのえ、粒、九階大空 日31 お部屋の湿度調整を忘れずに	21 ゆのえ、さる、十階大空 日32 お部屋の湿度調整を忘れずに	22 ゆのえ、たつ、十一階大空 日33 お部屋の湿度調整を忘れずに
23 ゆのえ、たつ、十二階大空 日34 お部屋の湿度調整を忘れずに	24 ゆのえ、さる、十三階大空 日35 お部屋の湿度調整を忘れずに	25 ゆのえ、たつ、十四階大空 日36 お部屋の湿度調整を忘れずに	26 ゆのえ、さる、十五階大空 日37 お部屋の湿度調整を忘れずに	27 ゆのえ、たつ、十六階大空 日38 お部屋の湿度調整を忘れずに	28 ゆのえ、さる、十七階大空 日39 お部屋の湿度調整を忘れずに	29 ゆのえ、たつ、十八階大空 日40 お部屋の湿度調整を忘れずに

Copyright © 2020, All Rights Reserved. 株式会社 日本健康食品株式会社

ニンニク

栄養素 カリウム・ビタミン(B1・B6)-強化アリル硫化物

効果 疲労回復・ガン予防・高血圧予防など

今日はなにを
作ろう

ニンニクしょうゆ

- ニンニクは皮をむき、綺麗に洗った裏に入れて、そこにしょうゆも入れます。
- 熱を入れて冷蔵庫に入れます。2週間ほど置いたら、ニンニクしょうゆの出来上がり。ニンニクしょうゆは冷蔵保存で最大2〜3年保存可能です。



ポイント⑥ たべあわせ

- 強い香りの成分アリシンは強い殺菌作用のほか、ガンや血栓を予防する効果があります。さらにビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や血管弾力性に効果があります。
- 胃壁への刺激が強いので、どんなに美味でも生食なら1日1片、加熱しても2〜3片までにしましょう。
- 芯の部分は炒めると香味がぐやくなります。加熱調理をする場合は芯を取り除いてからにしましょう。

+ = 血液サラサラ効果 スタミナ強化
 + = 疲労予防 強精・強壮効果
 + = 胃腸を丈夫にする ガン予防・下痢解消

疲労回復



9 2020 September
 9月10日(水) ニンニク 90ml
 9月11日(木) しょうゆ 50ml

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 6日 9日 不労働日 14日 25日 26日 お休み日 4日 5日 8日 20日	31	1 ひのと ひつじ 10月14日 季節の変わり目、新生活	2 日 羊 一般労働日15 朝い緊張でストレス解消	3 つばねと とり 九条ねぎ 16 健康美容に大活躍	4 かひえ いぬ 八日大空 17 夏休み1日一夜の癒	5 三日月 ぼうし 七条ねぎ 18 運動十分で食事を楽しむ
6 みずのえ めいけん魚 19日 目の疲れに緑の野菜	7 白 鶏 五条ねぎ 20日 肌荒れには緑黄色野菜	8 三日月 ぼうし 八条ねぎ 21日 正しいディナーが肝心	9 星 魚 一般労働日22日 食卓に納豆の定番	10 二日大空 二条大空 23日 竹筒みで蒸豚の健康	11 ひつじと みる 八日大空 24日 夏祭りしく暑く感じる	12 つばねと ぼうし 九条ねぎ 25日 真赤鉄にカラコンク
13 つばねと ひつじ 八日大空 13日 健康維持には野菜タンパク	14 かひえと みる 七条ねぎ 17日 ふとん下しは肌荒れの原因	15 かひえと とり 六日大空 18日 上手に減量、楽しい休活	16 みずのえ いぬ 五条大空 19日 高い幸福感は心のビタミン	17 日 八 熊 魚 10日 健康に役立つお肉の味	18 かひえと みる 三條大空 22日 暑くあつくり暑気払い	19 星 魚 二条大空 23日 健康維持で夏を元気に
20 三日月 ぼうし 八日大空 24日 消費増税の準備	21 星 魚 10日 三條大空 25日 機嫌も気持ちもあがる	22 お休み日 10日 八日大空 22日 高血圧予防の健康野菜	23 つばねと みる 七条大空 27日 野菜を積極的に摂る	24 かひえと みる 九日大空 28日 イライラしたら深呼吸	25 ひつじと みる 七条大空 29日 早起きは健康の源	26 三日月 ぼうし 八日大空 30日 野菜タンパクは健康の源
27 みずのえと とり 三條大空 11日 機嫌よく過ごす	28 かひえと いぬ 二条大空 12日 少しの疲れで疲労回復	29 かひえと みる 一日大空 13日 暑熱や乾燥で心の保養	30 ひつじと みる 九条大空 14日 体力回復は命とり	1	8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

※野菜の栄養素は、100gあたりを基準として記載しています。

ヤマイモ

栄養素 デンプン・タンパク質(C 0.8%)・カリウムなど

効果 疲労回復・温養強壮・消化促進など

今日は
なにを
作ろう

ヤマイモのそぼろ煮

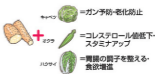
- ヤマイモは2.0cmの輪切りにして皮を剥き、酢水にさらして流水でぬめりを洗い、水気を拭きます。
- 鍋にヤマイモと水を入れて中火にかけ、沸かし煮ながら(目安約15分煮ます)。ヤマイモが柔らかくなったから火を止め、鍋に蓋をつけます。
- 煎汁を強火で濃縮させ、残り水分と湯を合わせて茹で、さっと洗い、まよろし、アサギを削り、片栗粉を大さじ1の水で溶いて加え、さらさらきつぷり、ヤマイモに付けて青のぼろをからして出汁をとり。

材料(2人分)	分量
ヤマイモ	300g
だし(肉)	50g
葱	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
まよろし	少々
水	300cc
アサギ粉	大さじ1
★みりん	小さじ2



ポイント①たべあわせ

- 胃などの粘膜を保護し、タンパク質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチン、ビタミンB群、C、カリウムなどミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる健康食材です。
- たっぴの含まれている消化酵素のジアスターゼは熱に弱いので、すぐれた消化作用を期待するなら生食がおすすめです。



10
2020
October

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 9日 16日 不労 4日 11日 18日 3日 9日 16日 25日	9 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	30	1 十 五 廿 廿五 卅 卅五 卅九 卅九 天候や湿度も確認要	2 三 八 廿 廿五 卅 卅五 天候の他、総務に注意	3 四 九 廿 廿五 卅 卅五 天候はヒヤシロが注意
4 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 卅 良夜夜更し・レジャーは一巻	5 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 卅 天の候れは高気圧気圧	6 廿六 廿七 廿八 廿九 卅 運動は無理せず継続を	7 廿七 廿八 廿九 卅 冷水入浴で高気圧から	8 廿八 廿九 卅 早寝、一日大空 田舎 早寝い、うがい・換気	9 廿九 卅 天候と、この日曜日 田舎 健康も気に感謝	10 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 前夜に減らしたカルシウム
11 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	12 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	13 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	14 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	15 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	16 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	17 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意
18 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	19 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	20 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	21 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	22 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	23 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	24 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意
25 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	26 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	27 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	28 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	29 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	30 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意	31 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 天候は、いそぎに注意

※本誌掲載の情報は、掲載日現在の情報に基づいて記載しております。

カブ

栄養素 ビタミンC・カリウム・カルシウム・ジアスターゼ

効果 高山予防・高山予防・消化促進

今日はなにをしよう

カブの生煮焼き

- ① カブの葉を切り落とし、根の部分は10cm×5cmの厚さに輪切りにします。葉の部分は30cm程度に切ります。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、根の部分を油を熱く揚げ目が付く位まで焼きます。その後、葉の部分を加えて炒めましょう。
- ③ おろしたシソ葉とネギを合わせて、おへし入れ、炒めるとよくなります。



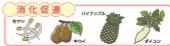
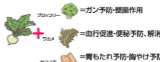
11
2020
November

MR(TAST)	カブ	2株
	シソ葉	1片
	ネギ	大さじ2
	おろし	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	ごま油	少々



ポイント⑥ たべあわせ

- 白い部分は消化酵素のアミラーゼが含まれており、胃もたれや胸やけを解消する働きと整腸効果があります。
- 緑黄色野菜である類には、根の約10倍のカルシウムが含まれている他、β-カロテン、ビタミンB1、B6、ビタミンC、E、カリウム、マグネシウム、リン、鉄などの栄養素が多く、根よりも栄養価が高いので上手に摂取しましょう。



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 つちのえ とき 日曜日 16日 秋意を覚悟する日	2 つちのえ とき 月曜日 17日 乾季を覚悟する日	3 文 命 日 二歳友引 18日 生活習慣病予防に気をつけよう	4 かのと いー白先鳥 19日 秋の意気な日	5 みずのえ ね 九歳仏滅 20日 快晴をさがす日	6 みずのえ ちん 八日大安 21日 家が足がかりでは注意	7 ま 幸 七歳赤口 22日 赤い糸の日は注意
8 かのと う 八日仏滅 23日 足腰から老化が始まる	9 ひのと たつ 三歳友引 24日 学園バンス始動、忘れ物	10 ひのと み 四歳仏滅 25日 愛情料理はまじく	11 つちのえ とき 三歳仏滅 26日 朝と夜、視力低下の元	12 つちのえ とき 二歳大安 27日 朝早い朝、夜遅い夜	13 かのと とき 一歳赤口 28日 夕方は風邪予防に注意	14 かのと とき 二歳仏滅 29日 寝不足の日は注意
15 七 五 三 仏滅 日10月1日 朝まで寝るといい季節	16 三 〇 八 ぼう 七歳大安 2日 朝は健康の目安	17 きのと ね 六日赤口 3日 健康の目安は健康診断	18 きのと うし 五歳佛滅 4日 朝まで寝るといい	19 ひのと とき 四歳友引 5日 友人すれば絆を深める	20 ひのと う 三歳赤口 6日 朝は健康の目安	21 つちのえ たつ 二歳仏滅 7日 朝は健康の目安
22 か 一 四 大安 8日 高気圧は健康の目安	23 か 二 三 三歳赤口 9日 朝は健康の目安	24 かのと 〇つ 八日赤口 10日 高気圧は健康の目安	25 みずのえ とき 七歳大安 11日 朝は健康の目安	26 みずのえ とき 六歳友引 12日 ビタミンは健康の目安	27 かのと いち 五歳仏滅 13日 夕方は健康の目安	28 三 〇 八 ぼう 四歳大安 14日 朝は健康の目安
29 ひのと ね 三歳赤口 15日 夕方と朝は健康の目安	30 ひのと うし 二歳佛滅 16日 朝は健康の目安	1	2	一歳友引 2日 14日 30日 不眠症 2日 16日 30日 三才の月 3日 20日	10 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Copyright © 2020 All Rights Reserved. 株式会社アール・エス・ビー・ホールディングス

サトイモ

栄養価 デンプン・ビタミン(B群 C)・食物繊維など

効果 便秘解消 高血圧予防 心臓病予防

今日は
なにを
作ろう

サトイモのチーズモチ

- ① サトイモは皮をむいて4等分にカットし、皮のむくかくなるまで茹で、湯が切った後、1つ1つにボールに穿します。
- ② マッシャーで潰し、ホウ乱粉を加え混ぜた後、8割分の小判型を作ります。
- ③ フライパンに油を入れたら、油温を上げて中火で揚げ焼きにしましょう。
- ④ 冷めたら、お好みのソースをかけるか、お好みのトッピングを付けて、お皿に盛り付けます。お好みでケチャップを添えて完成!

材料(2人分)	分量
サトイモ	5-6個
★生クリーム	大さじ1
★塩こしょう	少々
★粉チーズ	大さじ1
★片栗粉	大さじ1
ケチャップ	お好みで
油	適量程度



ポイント⑥ たべあわせ

- 水分以外はほとんどがデンプンなので、加糖すると消化吸収しやすくなります。いも類の中でもカリウムが豊富なので血圧の低い方や列になる方におすすです。
- ゆめりや成分のムチンやガラクトマンナンは免疫力を高めてコレステロール値を下げ、認知症を予防するといわれています。また、カリウムが体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防にも効果的です。

= 健脳効果・体力増強 免疫力アップ
 + = 新陳代謝活性・健脳効果 血行促進・ダイエット効果
 = 血中コレステロール値低下 高血圧予防・ガン予防

便秘解消

12
December

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 10時 11時 22時 23時 不 成 日 4時 12時 16時 27時 三 日 13時 25時	30	1 つゆのえとら 5日 10月17日 誕生日 しいほ理りズムで	2 つゆのえとら 9日 10月21日 9時 11時 15時 25時	3 かゆのえとら 8日 10月20日 17時 18時 22時 27時	4 かゆのえとら 7日 10月19日 17時 18時 22時 27時	5 みずのえとら 6日 10月18日 17時 18時 22時 27時
6 みずのえとら 5日 10月17日 17時 18時 22時 27時	7 みずのえとら 4日 10月16日 17時 18時 22時 27時	8 みずのえとら 3日 10月15日 17時 18時 22時 27時	9 みずのえとら 2日 10月14日 17時 18時 22時 27時	10 みずのえとら 1日 10月13日 17時 18時 22時 27時	11 みずのえとら 30日 10月12日 17時 18時 22時 27時	12 みずのえとら 29日 10月11日 17時 18時 22時 27時
13 みずのえとら 28日 10月10日 17時 18時 22時 27時	14 みずのえとら 27日 10月9日 17時 18時 22時 27時	15 みずのえとら 26日 10月8日 17時 18時 22時 27時	16 みずのえとら 25日 10月7日 17時 18時 22時 27時	17 みずのえとら 24日 10月6日 17時 18時 22時 27時	18 みずのえとら 23日 10月5日 17時 18時 22時 27時	19 みずのえとら 22日 10月4日 17時 18時 22時 27時
20 みずのえとら 21日 10月3日 17時 18時 22時 27時	21 みずのえとら 20日 10月2日 17時 18時 22時 27時	22 みずのえとら 19日 10月1日 17時 18時 22時 27時	23 みずのえとら 31日 9月30日 17時 18時 22時 27時	24 みずのえとら 30日 9月29日 17時 18時 22時 27時	25 みずのえとら 29日 9月28日 17時 18時 22時 27時	26 みずのえとら 28日 9月27日 17時 18時 22時 27時
27 みずのえとら 27日 9月26日 17時 18時 22時 27時	28 みずのえとら 26日 9月25日 17時 18時 22時 27時	29 みずのえとら 25日 9月24日 17時 18時 22時 27時	30 みずのえとら 24日 9月23日 17時 18時 22時 27時	31 みずのえとら 23日 9月22日 17時 18時 22時 27時	11 みずのえとら 22日 9月21日 17時 18時 22時 27時	1 みずのえとら 21日 9月20日 17時 18時 22時 27時

※本誌掲載のレシピは、材料の分量はあくまで目安です。お好みで調整してください。