

ふあみくり通信

発行 平成30年 12月

八戸市城下4丁目11-11

はちのへファミリークリニック

冬に摂りたい栄養素「たんぱく質」

◎インフルエンザや風邪予防のために免疫力をアップしたい！

◎寒い冬でも冷えにくい体を作りたい！

そんな人には「たんぱく質」が必要です。たんぱく質は肉、魚、卵、豆、乳製品に多く含まれていますが今回はその中でも「乳製品」に注目してみましょう。

乳製品をそのまま、ではなくて料理の隠し味のように使ってみる方法として、最近話題になっている「乳和食」です。減塩効果も期待できる「新しい和食」をぜひ試してみたいはいかがでしょうか。



だしにする

・だし汁を牛乳に加えるだけで食塩を抑えてコクのきいただしになります。



調味料をわるのばす

・味の濃い調味料を牛乳でのばすと、旨味を残したまま減塩できます。



ゆでる・ゆで戻す

・野菜をゆでたり、乾物を牛乳でもどすと甘みとコクを加えることができます。



溶く

・小麦粉を牛乳で溶くと、旨味が加わり調味料の使用を抑えることができます。

★詳しくはこちらのホームページへ「<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/sp/index.html>」

勤労感謝の日の記念に千葉幼稚園の園児の皆さんからお花をいただきました。



ありがとうございました。みなさんも風邪などひかないように元気に過ごしてくださいね。

★お知らせ★

・年末年始のお休み
12月29日(土)～1月3(木)
となります。

・診療時間の変更
1月12日(土) 休診
院長出張のため。

1月25日(金) 17:45まで
医師会理事会出席のため。

ご了承お願いいたします。

