

美肌料理レシピ

～夏の紫外線から肌を守ろう！～

肌に大敵な紫外線は4月から徐々に増え始め、6月～8月にピークになると言われています。強い紫外線から肌を守り美肌を保つために効果的な栄養素である、リコピン、ビタミンA・C・E、たんぱく質、アスタキサンチンを積極的に摂り、体の内側からもきれいになりましょう！

ポキ丼



リコピン・・・トマト
 ビタミンA、アスタキサンチン・・・サーモン
 ビタミンC・・・アボカド、レモン汁
 ビタミンE・・・クルミ

- 材料（2人分）
- ご飯 360g
 - サーモン(刺身用) 160g
 - アボカド 2/3個
 - トマト 1/2個
 - クルミ(無塩) 20g
 - レモン汁 小さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 濃口醤油 大さじ3
 - ごま油 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - おろしにんにく 少々
 - わさび 少々
 - 白いりごま 少々
 - 温泉卵 1個

<作り方>

- ①みりんは耐熱容器に入れ、電子レンジで40～50秒加熱してアルコールを飛ばし、Aと混ぜておく
- ②サーモンは1.5cm角に切り、①に約15分漬け込む
- ③アボカドは皮と種を取り、1.5cm角に切り、レモン汁をかける
- ④トマトはヘタを取り、1.5cm角に切る
- ⑤器にご飯をよそい、刻んだクルミ→アボカド→トマト→サーモンの順にのせ、白いりごまをかける
- ⑥お好みで温泉卵をのせる



ビタミンA、C、E・・・南瓜

⑤で空気を含ませながら良く混ぜるとふんわりと口当たりがなめらかなアイスに仕上がります！

<作り方>

- ①南瓜のわたと種を取り皮を剥き、大きめの一口大に切る
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで3～4分加熱する(竹串がすっと通るまで加熱する)
- ③熱いうちに泡立て器でなめらかになるまでつぶす(ペーストの場合は①～③の工程を省く)
- ④③に砂糖→溶き卵→生クリーム→牛乳の順に加え、その都度良く混ぜ、なめらかになったらフリーザーバッグに入れる
- ⑤④を冷凍庫で2時間ほど冷やし固めたら、一旦取り出し少し常温に置き、袋ごと揉みこむ。さらに1時間冷凍庫で冷やしたら、再度取り出しよく揉みこむ
- ⑥生クリームに砂糖を入れ、ホイップする
- ⑦⑤を器に盛り付け、⑥とミントの葉を飾る

宇部リハビリテーション病院だより

第53号（2024年8月発行）
 医療法人 和同会
 宇部リハビリテーション病院
 電話番号 0836-51-3111

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>



基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



夏の爺ヶ岳（長野県）

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用に努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。