

『熊循御幸会オルレ道散策とみかん狩り』に参加

10月25日、“熊循”の糖尿病友の会『熊循 御幸会』で、上天草市大矢野町維和島のオルレ道散策に、栄養科の花田管理栄養士も参加してきました！

当日は晴天に恵まれ、最高のトレッキング日和となりました。

途中みかん狩りをしたり、地元婦人会の皆さまからおいしく豪華な手作り弁当をいただき、身も心もリフレッシュできました。

会員の皆さまと会話しながら散策し、有意義な時間を過ごせました。



ツブキの花が咲いていました。可憐できれいです。



シイの実です。熊本市内で見かけることは少なくなりました。



旬のむかごも採ることができました。むかごご飯にします♪



みかん狩りです。たわわに実ったみかんの実、おいしくいただきました。



オルレ最大の楽しみ、お弁当です。婦人会の皆さまの心のこもった豪華なお弁当、ありがとうございました。会員の皆さまも、ご自分の体調に合わせて工夫して召し上がってました。

熊循レシピのご紹介


10月31日はハロウィンです。ハロウィンといえばかぼちゃ。今回はかぼちゃを使った熊循の人気レシピをご紹介します。かぼちゃは緑黄色野菜でβカロテンが豊富なうえに、体内から余分な塩分を排出させてくれるカリウムも豊富に含んでいます。また、食物繊維も多く含んでいますので 女性の皆さまにぴったりの食材です。

かぼちゃのごまドレサラダ(2人分)

かぼちゃ	90g		
にんじん	20g		
きゅうり	1/2本		
食塩	少々		
★	しょうゆ	小さじ1杯	
	砂糖	少々	
	すりごま	適宜	

作り方

- ① かぼちゃは角切り、にんじんは薄くイチヨウ切り、きゅうりは薄く輪切りにします。
- ② かぼちゃは耐熱容器に入れ、やわらかくなるまで電子レンジにかけます。にんじんはボイルし、きゅうりは塩もみして絞っておきます。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、②の野菜を入れて和えま



栄養価(1人分)
エネルギー 79kcal たんぱく質 1.9g 脂質 2.6g 塩分 0.5g