

特有の食感がGood! えのき豚!

【材料:4人分】

- えのきだけ・・・3袋 (300g)
- 豚肩ロース肉・・・150g (しゃぶしゃぶ用)
- 大根おろし・・・200g
- ポン酢しょうゆ・・・適量
- 一味とうがらし・・・適量
- 柚子の皮・・・適量 (すりおろす)
- 酒・・・大さじ2



【作り方】

- ①えのきだけは、根元を切り落としてほぐす。豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンにえのきだけを入れ、豚肉を1枚ずつ広げてのせ、酒大さじ2をふる。ふたをして強火で蒸す。
- ③肉の表面の色が変わったらふたを取り、炒めながら火を通す。
- ④器に盛り、水気をきった大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかけ、一味とうがらしと柚子の皮をふれば完成～!!

【ポイント】 えのきのうまみを生かすために、蒸すときは酒のみを加える。

アツアツ・ホクホク! 中華まんの季節到来!

寒い季節の定番メニューと言えば、おでんと中華まん(特に肉まん!?)ですよね。



でも、肉まんってカロリーが高そうな気がしませんか? なにせ「肉」ですから・・・

実は意外と低カロリー?!

コンビニで売っている普通の大きさの肉まんが、おおよそ200Kcal前後。焼きそばパンやたまごロールといった総菜パンなど、低カロリーを売りにしているものでも、350~400Kcalですから、比較的、肉まんはヘルシーだということが分かりますね。

だからといって、いくつも食べたら体型に影響が出てしまうかもしれませんが、食べ方によってはダイエット中でもOKだったりするそうです。

間食として食べるのであればヨーグルトや野菜ジュースなどと一緒に摂取すれば、バランスも良いとのこと。

食事の代わりだったら、2個位までならカロリーオーバーにはならないとのこと、この場合もサラダなどの野菜と組み合わせればグッド!



ただし、いくらカロリーが低いからといっても3個、4個などと大量に食べてしまうと当然カロリーオーバーになってしまうので、そこはご注意ください。

また、夜の遅い時間に食べるのも禁物です!

実は結構ホラー!?

肉まんの起源!

諸説あるのですが、その中でも有名な一説があります。ときは、三国志時代の中国が舞台!

諸葛孔明率いる軍勢が、荒れ狂う河に行く手を阻まれてしまいました。

当時の人々にとって自然災害は「神の怒り」でしたが、このような場合は生贄をささげて「神の怒りを鎮める」のが当たり前だったようです。しかし、孔明はこれを善しとしませんでした。

そこで、小麦粉を練って作った皮で、羊や牛の肉を包み、これを蒸して生贄の代わりを作って、河に投げ込んだそうです?!

すると、不思議なことに河は正常な状態に戻り、軍勢はふたたび進軍を続けることができたということです・・・。まさか生贄の代わりとは、驚きですね!!

寒いときは、アツアツでホクホクの中華まんは、とっても美味しいですが・・・3個以上はダメですよ(^_^)

寒い時期に気を付けるべきこと! ~脳卒中~

11月になり寒さも本格的になってきますが、寒さが厳しくなってくると増える病気が『脳卒中』です!!その原因は、冷たい空気に交感神経が刺激されることで、血管が収縮し血圧を上昇させてしまうからだとか・・・。

＜寒い時期に気を付けるべきこと＞

◆NG1: 朝起きてすぐ行動する。

朝は、気温の変化による血圧の変化に気を付けなければいけないそうです。まず朝行く場所である洗面所やトイレは、家の中でも気温が低い場所になるので、急な血圧の変化により脳卒中を引き起こしてしまう場合があります。起床したらゆっくり行動をして、洗面所やトイレなど寒い場所に行くときは暖かくして温度差を避け、血圧が急上昇しないように気をつけましょう。



◆NG2: アルコール摂取後のお風呂。

お酒を飲む機会が増えるこれからの時期は、

特に気を付けなければいけません。お酒を飲むと血管が拡張して、血圧が下がります。そのあとに暖かいお風呂に入ると血圧は上昇しますが、そのあとまた下がります。アルコールによる利尿作用で、体の水分が失われている状態での入浴は、発汗によって脱水もさらに進みますから、脱水と低血圧が重なると、脳卒中を引き起こしやすい危険な状態になります。冬場でも脱水には十分気をつけましょう。



30代~40代でも脳卒中が増加傾向にあるそうですので「まだ若いから大丈夫!」と油断しないで、気をつけていきたいですね!

厄介な鼻づまりは集中力も低下する!

鼻の調子が悪い状態では、物事に集中できないのは容易に想像できますよね。ある調査では鼻がつまった状態では仕事や勉強に集中できないと回答した人が、全体の70%以上にも上ったというのですから、鼻がスッキリと通っていたほうが作業に没頭できるというのは明白ですね!



鼻づまりはなぜ起きるのか?

鼻づまりとは鼻の粘膜が炎症を起こしてしまい、空気をうまく取り入れることができない状態をさします。鼻は、主に呼吸のための器官です。

でも酸素といっしょにウイルスなどの異物を取り込んでしまうこともあり、そのような異物が鼻の内部の粘膜を刺激して炎症を起こします。あの悪名高い「花粉症」はその典型です。

ちなみに「鼻水」はそのような異物を体の外に排出するためのものです。

また、自律神経の乱れが、鼻づまりを引き起こすこともあるそうです。

鼻づまりの対処方法は?

★定番! ペットボトルを脇に挟む! 500mlのペットボトルをわきに挟むという方法です。

一見すると「鼻づまり」とは無関係のように思えますが、実は脇の下には圧を感知するセンサーがあって、それを刺激することで鼻の血管を収縮させる効果が期待できるとのこと・・・。つまっているほうの鼻の穴とは反対側の脇に挟むのがポイントです。



★鼻を温める!

温かいタオルなどで、鼻の頭を押さえて温めます。場合によっては鼻水が出てきたりもしますが、しばらくすると鼻がスーッと通っていくのが実感できるはず。