



## 卵の花サラダ

### 【材料(4人分)】

おから(生) …………… 50g	④	マヨネーズ ……大さじ3
にんじん …………… 30g		酢…………… 小さじ1/2
きゅうり …………… 60g		砂糖…………… 小さじ1
きゃべつ…………… 120g		
塩…………… ミニスプーン1/2		
ツナ缶 (油を切った物) …… 35g (1/2缶)		

### 【つくり方】

- ① おからは耐熱ボールに入れ、大さじ1の水を加えて混ぜ、ラップをかける。600Wの電子レンジで2分加熱し、ラップのまま冷ます。
- ② にんじんは、いちよう切りにして茹でる。きゅうりは輪切り、キャベツは短冊に切り、塩をしてしんなりさせる。
- ③ おから、野菜と油を切ったツナを④の調味料で和える。

### 【調理のポイント】

おからは蒸して冷やしてもいいです。

ポテトサラダ風のおからレシピです。ツナの旨味で味わりに深み生まれ、きゅうりの食感でメリハリをプラスしてくれています。

動画でも作り方を配信しています



1人分エネルギー129kcal 食塩相当量0.4g

## 病院コラム 医療の現場から

### 東洋医学のツボ～今日からできるセルフケア～

諏訪中央病院 鍼灸師 伊藤 美咲

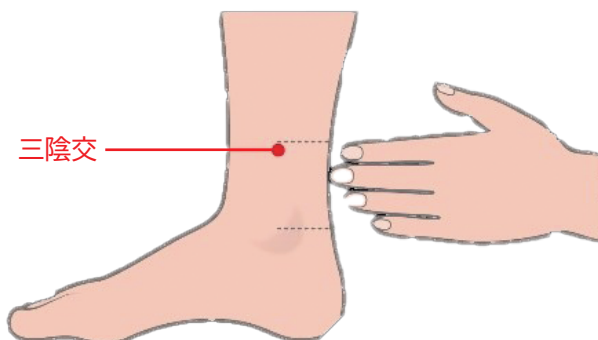


冬は気温が下がり身体が冷えますね。冷えてくると何となく調子が悪い、そんなことはありませんか？東洋医学には「寒邪」という考え方があります。寒邪が体表にくると身体が冷え、体内に入るとカゼなどの病気につながったり、節々などの痛みといった不調が症状として現れます。体温が高くて、寒さを感じていなくても、実は知らず知らずのうちに身体が冷えてしまっている、なんてことも。皆様には今年の冬も元気に過ごしていただきたい……。

そこで今回は寒邪に負けたくないために今日からできるセルフケアをご紹介します。

冷え性の方もそうでない方も明日の健康のためにぜひ取り入れてみてください。

### セルフケアの方法



冷えは足元から！  
頭寒足熱を意識!!

場所は、内くるぶしから指4本分上のところ  
痛気持ちいいくらいの強さで押す  
もしくは  
市販のお灸やカイロで温める  
足湯や靴下などでの防寒対策も効果的◎