

Tayori no Kobako

便りの小箱

No.382

手軽に使える「ルコエラン」

まったく新しいコンセプトの筋電気刺激機器「ルコエラン」は、ランニング用途だけでなく、ウォーキングやケアにも最適です。また、軽量でコンパクトな形状のため、気軽に持ち出せます。自宅を出る前や運動後、帰宅後のコンディショニングケアにおすすめです。



記憶力の維持に「記憶生活」

「記憶生活」に含まれる大豆由来ホスファチジルセリンは、記憶力が低下した健康な中高齢者の認知機能の一部である、記憶力(言葉を思い出す力)の維持をサポートすることが報告されています。また、葉酸やDHAも豊富に含まれているので健康維持にも役立ちます。

記憶力の維持をサポート

記憶生活



機能的表示食品
【届出番号 C330】

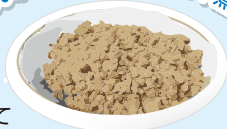
- ・ 特定保健用食品とは異なり、国に許可を受けたものではありません。
- ・ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

高血圧には「しいたけ」

寒い季節は、お鍋で口にする機会の多い「しいたけ」ですが、特有の栄養成分であるエリタデニンには、血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあり、近年では高血圧や動脈硬化の予防に期待が集まっています。今回はしいたけを使った「しいたけと肉そぼろの甘辛煮」のレシピをご紹介します。

- しいたけの石づきを切り落とし、粗みじん切りにします。生姜は皮付きのままみじん切りにします。

しいたけと肉そぼろの甘辛煮



- フライパンを中火に熱し、ごま油をひいて鶏ひき肉に生姜としいたけを入れ炒めます。

- 鶏ひき肉に火が通ったら★を入れて、照りが出るまで煮詰めます。火を止めて器に盛り付けて完成です。

材料
(2人分)

鶏ひき肉 200g | しいたけ 4個 | 生姜 30g | ★しょうゆ 大さじ1
★酒 大さじ1 | ★みりん 大さじ1 | ★砂糖 小さじ1 | ごま油 大さじ1