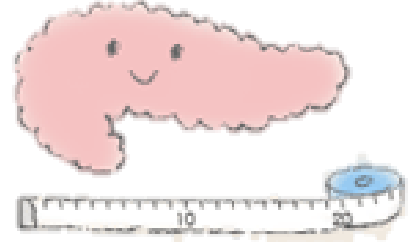




## 9月のテーマ 《すい臓について》

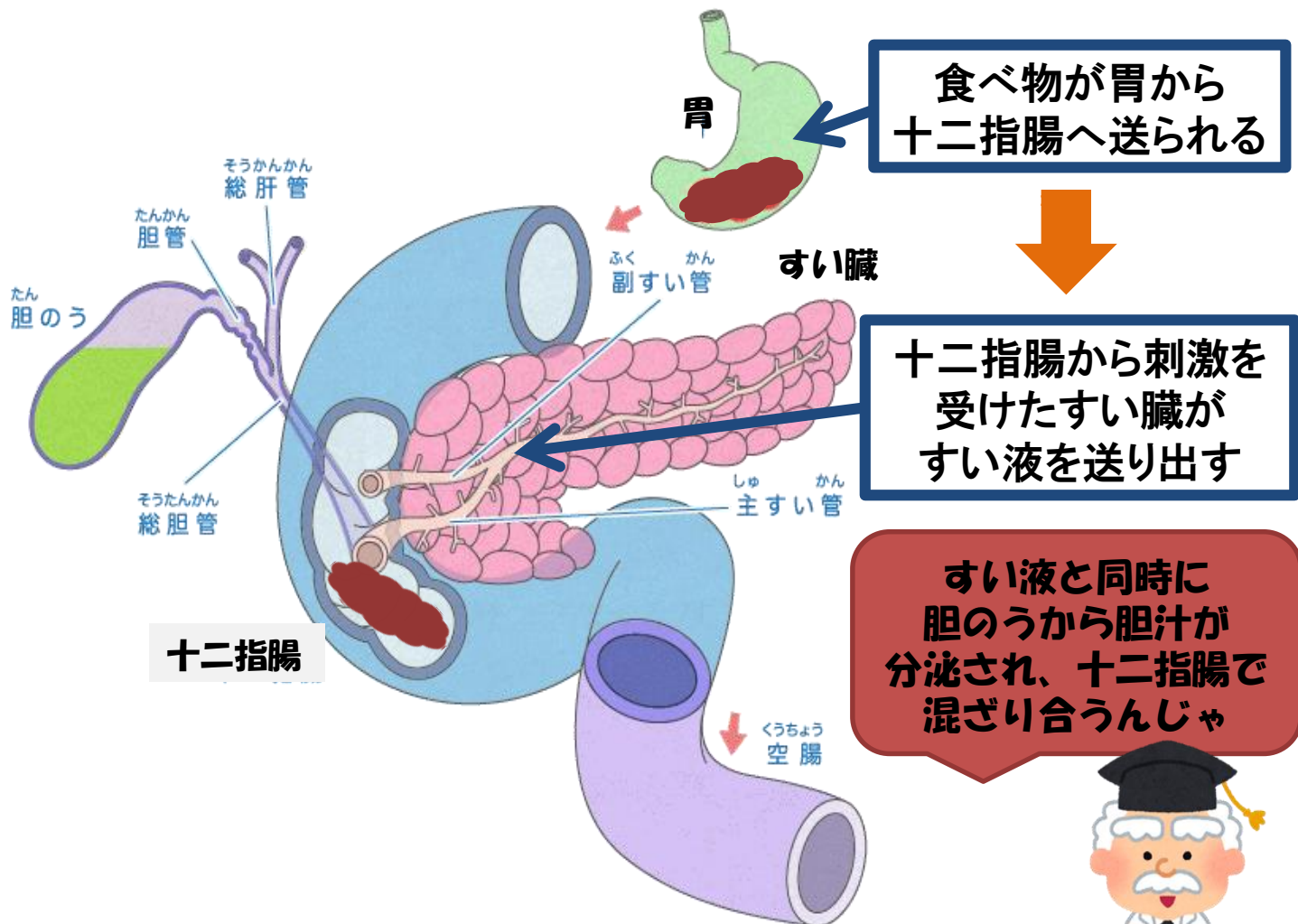
### ●すい臓ってそもそもどんな臓器？

すい臓は、胃の後ろ側にあり  
勾玉のような形をした  
長さ15～20cmある細長い臓器です。



### ●すい臓はどんな働きをしているの？

すい臓は、食べ物を消化するすい液を作り、すい管を通して  
十二指腸に送り出す働きをしています。  
また、血液の糖分の量を調整するホルモンをつくり、血液中に  
送り出す働きもしています。



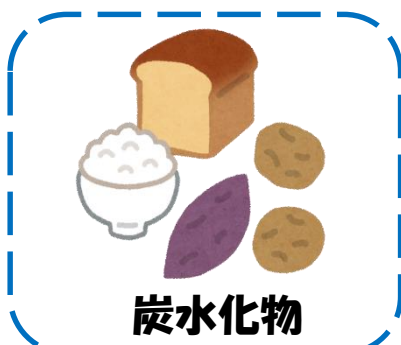
## ●すい液ってどんなもの？

すい液は、十二指腸でさまざまな栄養素を分解したり、胃液で酸性になった食べ物を中和する働きをしています。

弱アルカリ性の透明な液体で一日に約500ml～1000ml分泌されます。



すい液の消化酵素がスゴイ！



炭水化物

炭水化物  
たんぱく質  
脂質  
のすべてを消化することができるんじゃない！



脂質



たんぱく質



## ●あなたは大丈夫？

30代から70代の男性に多い急性すい炎。原因の約40%はアルコールだと言われています。

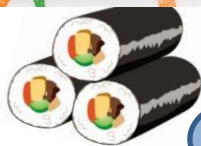
悪化すると

すい臓の機能が損なわれたり、他の臓器にもダメージが、、、



いろいろな役割のある大事なすい臓を守るためにも、ふだんの食生活からアルコールの摂りすぎや、脂肪分の多い食事には十分気を付けましょう！

8月は各ルームにて演芸会などが行われました。  
お昼ご飯には、あいはな特製助六弁当を提供しました！



おやつには  
すいかを  
召し上がって  
頂きました

おしながき

のり巻き

いなり寿司

鶏天のみぞれあんかけ  
青菜ときのこのこの芥子和え

おはぎ



## レシピ紹介

旬の食材を使ったレシピを紹介します

### かぼちゃのそぼろ炒め

材料(2人分)

かぼちゃ	1/4個	しょうゆ	大さじ2
ひき肉	100g	砂糖	大さじ1
生姜	1片		
酒	大さじ1		



#### 作り方

- ① かぼちゃを一口大にカットして、電子レンジ500Wで10分加熱する。
- ② フライパンに残りの材料を全部入れ、中火で加熱する。
- ③ ひき肉がポロポロになったら①を入れ、汁気がなくなるまで炒める。







# 8月のスープ

8月に提供したスープのレシピを紹介します



## 大根と豆乳の和風冷製ポタージュ



### 材料(2人分)

大根	1/4本	かつおだし	小さじ2
玉ねぎ	1/4個	コンソメ	小さじ1
豆腐	1/2丁	塩	少々
豆乳	150ml	水	50ml
水	50ml	かつお節	少々
バター	2g		



### 作り方

- ① 大根と玉ねぎを火が通りやすいよう薄めに切る。
- ② 鍋にバターを入れ火にかけたら、①を入れ軽く炒める。
- ③ 水・かつおだし・コンソメ・塩を加え具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火からおろし、豆乳と豆腐を加え粒がなくなるまでミキサーする。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしてから器に盛り、かつお節をかける。

## 鶏団子とレタスのスープ



### 材料(2人分)

鶏ひき肉	80g	レタス	3枚
ねぎ	5cm	中華だし	小さじ2
生姜	少々	塩・胡椒	少々
酒	小さじ1	水	300ml



### 作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉・ねぎ・生姜・酒・塩少々を入れ、よくこねる。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ沸騰したら①をスプーンですくって入れる。
- ③ 適当にちぎったレタスを加え、中華だし・塩・胡椒で味を整える。