

# アイプラチナクラブ健康講座

健康講座 食と健康



「抗酸化食品をとって、  
さびない身体をつくろう」



アイプラチナ会員様限定  
第1回 H29年10月28日  
第2回 H29年11月4日



社会医療法人財団 慈泉会  
相澤健康センター

\*

松本一本ねぎの豚肉巻き  
Porc / Poireau / Moutarde

松茸のコンソメスープ 寒天入り  
Consomme / Matsutake

パープルゼリー  
Raisin / Myrtille / Prune

\*

< 松本一本ねぎの豚肉巻きの作り方 >

材料(2人分)

- ・豚肉スライス 150g
- ・ねぎ(白い部分) 2本
- ・油 大さじ1
- ・水 大さじ2

☆たれ

- ・粒マスタード 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・水 小さじ1

①ねぎを5cmの長さに切る、☆の材料を混ぜ合わせる

②ねぎに豚肉を巻く

③フライパンに油をひき、②の豚肉を焼く  
表面に焼き色がついたら、水を加えてふたをする  
中火で約2分蒸らす

④ねぎが柔らかくなったら、たれを加えてからめる



10月28日、11月4日、相澤健康センターにて「アイプラチナクラブ健康講座」を開催致しました。健康講座では「食と健康」抗酸化についてのお話と抗酸化食品を使った「健康メニュー」を試食していただきました。

「健康メニュー」は、レストランヒカリヤによる、松本一本ねぎ、プルーン、ぶどう等の抗酸化食品を使ったメニューを召し上がっていただきました。食の大切さを改めて感じていただき、また、和やかな雰囲気の中旬の味を楽しみ、大変好評をいただきました。



保健師による健康講座



ヒカリヤ田邊シェフのお話