

管理栄養士のおすすめレシピ

カラフル
電子レンジケーキ塩分
0.8g

【1食分の栄養価】 エネルギー 192kcal/たんぱく質 7.0 g / 脂質 8.7 g / カルシウム 140mg / 鉄 0.4mg / 塩分 0.8 g

ここが
ポイント!

電子レンジで簡単にできるので、食欲のない時などにぴったりのメニューです。卵や牛乳も入るので、低栄養の予防にもおすすめです。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

■材料（4人分）

赤ピーマン…………… 1 / 4 個
パセリのみじん切り…… 少々
チーズ…………… 30g
卵…………… 1 / 2 個
牛乳…………… 60ml
ホットケーキミックス… 100g
バター…………… 大さじ 2

※牛乳パックは下から11cmを目安にカットして容器に使用します。（紙コップでも可能です。）

■作り方

- ①赤ピーマンとパセリはみじん切り、チーズは角切りにする。
- ②ボウルに卵・牛乳・溶かしバターを入れよく混ぜる。ホットケーキミックス・①を加えてサックリと混ぜ合わせる。
- ③②を牛乳パックの空き箱に流し入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600w）で約5分加熱する。
- ④切り分けて、器に盛り付けて出来上がり。

「あなたの大切な腎臓を守ろう」

慢性腎臓病は、自覚症状がないまま進行し、気付いたときには腎機能が大幅に低下しています。定期的な健康診断や血液・尿検査を受けましょう。早期に異常を発見し、生活習慣の改善や適切な治療によって、進行を抑えることができます。大切な腎臓を守るために、予防と早期発見を心がけましょう。



(医) すすき医院 佐藤 正 先生

広 告

「自己肯定感」とは？……………

「私は生きている価値があるんだ」「大事な人間なんだ」などと自分の存在を認め、自分は自分のままでいいと思える心の状態をいいます。

このような心の成長の土台「自己肯定感」が0歳から3歳のころにしっかり育つことで、その上の「しつけ・ルール」が身につき、勉強にも意欲的に取り組むことができます。そして、その後の人生を前向きに歩んでいく力になります。



「自己肯定感」が高いと

「自己肯定感」が高ければ高いほど自分を信じて、どんなことに対しても前向きに生きていけます。逆に自己肯定感が低いと、自分に自信が持てず、チャレンジ精神や積極性が失われてしまいます。

「自己肯定感」を育むために

お子さんの心の成長の土台「自己肯定感」を育むためにも、普段の生活の中でパパやママにほめてもらったり、抱っこやスキンシップ、食事、お風呂、寝かしつけなどのふれあう時間を大切にしたりすることで、子どもは「自分は大切にされている」という気持ちになります。

「自己肯定感」が高い子は最初から高いわけではありません。親や周りの大人との関わり方によって、高くなることも低くなることもあります。長い目でとらえ、日常的に子どもと向き合い、見守り、子どもそのものを認める姿勢を心がけると良いでしょう。

「自己肯定感」を育てるコツ

子どものいいところをほめる

人の話を聞く雰囲気を作る

否定しない、決めつけない

無理強いをしない

子どもが考える時間を作る

性格を形作る時期ともいえる幼少期は、「自己肯定感」を育む大切な期間です。難しく考えずに、子どもの個性や成長を見ながら、子どももママやパパ自身も自分を認めることを心がけましょう。子どもが「自分は認められている」と感じたら、自己肯定感が育っていきます。

広 告