

# 「白馬横河ロッジ」「北軽井沢ロッジ」



長い間、皆様に愛され、親しまれるなかでご利用いただきありがとうございました。

杉本仁彦（写真：左）

白馬横河ロッジの管理をおあずかりして23年、あっという間の様な気がします。夜、フトンに入って天井の木目を見ていると、長かった様な気がします。横河電機及び横河健保のさらなる発展をお祈りします。

## 白馬横河ロッジ



杉本けい子（写真：中）

23年間とても楽しい仕事でした。お客様との楽しい思い出を大切に皆様方のご多幸を白馬の地よりお祈り申し上げます。

松本 恵（写真：右）

長い間お世話になり、ありがとうございました。白馬横河ロッジを利用してくださった皆様、ありがとうございました。

# 旬

## のヘルシー クッキング

管理栄養士 宗像伸子

### Healthy Cooking

## 食物繊維たっぷりメニューの

# さばと根菜、きのこの煮物



エネルギー1人分  
184 kcal  
塩分  
1.7g  
植物繊維  
3.4g

現在、食物繊維のとり方が望ましい量の2/3に満たない状況です。この不足は便秘、大腸がん、肥満、動脈硬化、心臓病などの引き金になります。野菜、海藻、きのこ、果物、豆、未精白の穀物（玄米、麦、全粒粉パン、そばなど）を意識して食卓にのせるようにしましょう。

秋に脂がのったさばと、食物繊維の多い野菜を組み合わせせて薄味に仕立てた料理です。さばは鶏肉に代えることもできます。

### 栄養メモ

#### 「食物繊維」

食物繊維とは、人の消化酵素で消化されにくい成分のことをいいます。糖分の吸収速度をゆるやかにして、食後の血糖値の急激な上昇を抑えるので糖尿病の予防・治療に役立つほか、動脈硬化や胆石を予防する働きがあります。また、発ガン性物質などの、腸内の有害物質を体外へ排出させる働きがあります。



管理栄養士 宗像伸子

#### 材料(2人分)

さば.....小2切れ エリンギ.....20g  
ごぼう.....50g さやいんげん.....20g  
人参.....30g だし.....1/2カップ  
れんこん.....40g 砂糖.....小さじ2  
生しいたけ...30g しょうゆ.....大さじ1

#### 作り方

ごぼう、人参、れんこんは乱切りにし、ごぼう、れんこんは水につけてあくをとり、水気をきる。  
生しいたけはそぎざり、エリンギはくし型に切る。  
だしをあたため、①を入れて煮立ったら弱火にして4～5分煮る。  
②を入れて少し煮、砂糖、しょうゆで調味し、1切れを3つに切ったさばを加えて7～8分煮る。  
さやいんげんは茹でて、斜めに切り、 に加えてひと煮する。