

栄養科小沼科長が『安心 2015年9月号』に掲載されました！！

今回は、「酢タマネギ」の特集に見開き3ページ掲載！！

甘酢タマネギの活用レシピがとってもおいしそうです！

書店でお見かけした際はぜひご覧ください♪

血管・脳・骨・目・耳が若返る！酢タマネギはスーパー名医

北海道で大ブーム！

2015年9月号

20年続く最強療法

# 安心

## 酢タマネギが大進化

最新活用方法を大学学長・医師 総合病院の徹底解説

- ◆生活習慣病の常備菜に最適！総合病院で勧める甘酢タマネギ
- ◆酢とタマネギを合わせると効果は5倍増！最強の抗メタボ食
- ◆心房細動と血圧が薬なしで安定！バナナ便もドカンと出る
- ◆酢タマネギで20kg減！ぜんそくが改善し血管年齢も若返った
- ◆四六時中鳴り響く金属音の耳鳴りが改善！妻は血圧が正常化
- ◆記憶力が向上すると実験で確認！物忘れ、認知症予防に役立つ
- ◆前立腺ガンの腫瘍マーカーが正常値になり医師も驚いた

長引く腰痛対策の切り札

NHKで紹介！腰痛改善する

3秒！これだけ体操

おなかへ2週間で0.5kg減



2

### 大学学長や医師 総合病院の栄養科長が 長年の研究で効果を認め 健康食と推奨する 酢タマネギ

生活習慣病の常備菜に最適と  
総合病院で患者に勧め  
好評の酢タマネギ

総合病院の栄養科長 小沼智子

生活習慣病で入院した患者さんが、退院してからいちはん困るのは食事です。食事のカロリや塩分がとれにくいなか、わからないからです。そこで当院の栄養科では、15年前から、生活習慣病の患者さん

病院の料理教室のイ手押し人気メニュー

生活習慣病で入院した患者さんが、退院してからいちはん困るのは食事です。食事のカロリや塩分がとれにくいなか、わからないからです。そこで当院の栄養科では、15年前から、生活習慣病の患者さん

教室では、まず食材や調味料をきちんと計量することから始まります。これは、分量と味をしっかりと覚えてもらうためです。特に、基本の合わせ調味料は、きちんと計量して作り、常備しておくことが便利です。ドレッシング、煮物のたれ、麺つゆなど、いろいろな調味料がありますが、なかでも重要

この甘酢を使った料理の一つ

35 安心 2015年9月号

※著作権は、マキノ出版にあります。