

# NEWS LETTER



## KURUTOおおぶ 管理栄養士コラム

### その疲れ秋バテかも!? 夏の疲れにはコレ!!!!!!

秋らしい風がすっと通り抜け、朝晩が過ごしやすくなってきました。涼しくなってきたてやりたいことは山積みなのに「やる気がでない」「食欲がない」「体がだるい」「睡眠が浅い」などの状態になっていませんか? それは夏の疲れからくる“秋バテ”かもしれません。食事や生活習慣を整えて秋バテしらず!さわやかな楽しい秋を過ごしましょう。



### 魚と大豆製品と食物酵素で秋バテ知らず!!

カラダをつくるタンパク質の摂り方と工夫に注目です!!

#### タンパク質

体力の素をつくる

魚類・卵・乳製品

大豆製品(豆腐・納豆など)

#### ビタミンB6

タンパク質の吸収率アップ!

豆類・アボカド・バナナ

にんにく・ゴマ・焼き海苔

#### 食物酵素

消化・吸収をサポート

大根・玉ねぎ・山芋

南国系果物・発酵食



#### カラダに負担をかけない食べ方

- ・食材を発酵調味料や玉ねぎのすりおろしに漬け込んでから調理
- ・発酵食品と一緒に食べて微生物の力で消化を助けてもらう
- ・消化に負担のかからない食べ合わせをする



#### カラダの内外側から温める

- ・じっくりお風呂につかってリラックス
- ・軽いウォーキングやストレッチで血流アップ
- ・冷たい飲み物を控え胃腸をいたわる



秋バテに負けないカラダを手に入れて元気に秋を楽しみましょう。



#### 時短!簡単!健康レシピ

#### 良質なタンパク質たっぷり!鯖缶のそぼろ丼

材料(2人分)

【鯖そぼろ】

鯖缶(水煮) 1缶  
 玉ねぎ 1/2個  
 人参 1/2本  
 えのき 1/3株  
 しょうが 1片  
 A醤油 大さじ1  
 A本みりん 大さじ1

ごはん 2膳  
 卵 2個  
 塩 適量  
 大葉 2枚  
 いりごま 適量



(作り方)

1.【鯖そぼろをつくる】

玉ねぎ、人参、えのき、生姜はみじん切りにする。フライパンに油(分量外)と生姜を入れ加熱し、玉ねぎ、人参、えのきを加え炒める。そこに鯖缶を加え混ぜながら炒めAの調味料を加え水分がなくなるまで炒める。

2.炒り卵をつくる。フライパンに油(分量外)を入れ加熱し、溶いた卵を入れ混ぜながら炒め塩で味を整える。

3.丼ぶりにごはんをよそい、その上に2→1の順番にのせ、千切りにした大葉をのせごまをかける。

組み合わせも最高!  
忙しい方の味方です。