

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「秋バテ予防レシピ」～



9月に入り、朝夕の風に秋の気配を感じるようになってきました。過ごしやすいはずの秋に入ったのに、体がだるい、疲れがとれない、食欲がない…そんな不調に心当たりはありませんか。

もしかしたら、「秋バテ」かもしれません。

●「秋バテ」を予防するための食事のポイント

①バランスのよい食事を心がける

夏の暑い時期に冷たい麺類だけで済ませるなど、炭水化物に偏った食事を解消するため、たんぱく質やビタミン・ミネラルを意識してとるようにしましょう。

- ▶たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ▶ビタミンB1：豚肉、レバー、大豆、まぐろ、かつお、牛乳など
- ▶ビタミン・ミネラル：トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜



②食欲増進のために五感を刺激する食材を活用する

- ▶香り：しょうが、ねぎ、ニラ、にんにくなどを効かせる
- ▶味：柑橘類、酢、梅干しなどさっぱりとした味にする
- ▶色：かぼちゃ、なす、きのこ、鮭などを組み合わせて彩りよく盛りつける

サーモンのゆずこしょうドレッシングがけ

材料	4人分
サーモン (刺身用スライス)	300g
ゆずこしょう	小さじ1
レモン果汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
ブロッコリースプラウト	80g
ミニトマト	10個

〈作り方〉

- ①Aを混ぜ合わせて、ゆずこしょうドレッシングを作る。
- ②トマトはへたを除き、半分に切る。
- ③お皿にスプラウトを敷き、②とサーモンを並べて、①をかける。

栄養成分（1人分）

エネルギー 248kcal

塩分 0.9g



ポイント

サーモンとミニトマトの赤色が、ブロッコリースプラウトの緑色に映える一品です。

ドレッシングは食べる直前にかけます。

にらと卵と豆腐のいため煮

材料	4人分
にら	1束
卵	2個
もめん豆腐	1丁(300g)
豚ひき肉	100g
にんじん	20g
根生姜	5g
サラダ油	小さじ2・1/2
顆粒鶏がらだし	小さじ1
水	50cc
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①にらは3cm長さに切る。豆腐は2cm角に切る。にんじんは細かく刻む。
根生姜はみじん切りにする。
- ②卵はときほぐす。フライパンに油小さじ2を熱して卵を入れ、ふんわりと
したいり卵を作って取り出す。
- ③残りの油(小さじ1/2)を熱し、根生姜、ひき肉、にんじんをいためる。
豆腐を加えて軽くいため合わせ、Aで調味する。
- ④②のいり卵を戻し入れ、にらを加えてひと混ぜし、約2分強火で水分を飛
ばしながらいため煮にする。

栄養成分(1人分)

エネルギー 172kcal

塩分 0.6g



ポイント

食欲増進と疲労回復の効果が期待できる食材を使った料理です。

にらを入れたら強火にして短時間で仕上げましょう。

ひとくちメモ？

9月1日は「防災の日」ーローリングストック法をはじめよう！ー

お米や缶詰、レトルト食品などの日持ちする食料や水を買っておき、定期的に消費し使った分を買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことをおすすめします。

また、普段から非常食を使った料理を食卓に並べ、食べ慣れていれば、いざという時にも安心して食事をすることができます。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

