## 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

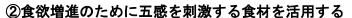
### ①バランスのよい食事を心がける

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

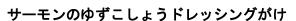
▶ビタミン・ミネラル:トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜



▶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



材料	4 人分
サーモン	3 0 0 g
(刺身用スライス)	
_ 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	80 g
ミニトマト	10個

ドレッシングは食べる直前にかけます。

〈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。

Α

### にらと卵と豆腐のいため煮

4 人分
1 束
2個
1丁 (300g)
100g
2 0 g
5 g
小さじ2・1/2
小さじ1
5 O cc
小さじ1/4
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」-ローリングストック法をはじめよう!-

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。



Α