



令和5年9月号No.6

まだまだ暑い日が続きますね。つついアイスやジュースなど冷たいものを多くとってしまいがちですが、夏の疲れが出てくるこの時期、バランスの良い食事と体をしっかりと休めてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで、元気いっぱい体のづくりを心がけましょう。



～暑さに疲れた胃にやさしい食べ物～

まず胃を元気にするために、タンパク質はしっかり摂りたいですね。魚や肉を煮たり蒸したりしたメニューがおすすめです。卵料理や豆腐料理も消化が良く、のどごしも良いので食べやすいですよ。

そして、胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも加熱したものが柔らかく、量も多く摂れます。梅干しや酢を少し料理に使用すると消化や食欲増進に効果があります。煮物や温野菜サラダ、酢の物などの副菜を1～2品プラスして栄養バランスを整えましょう。



🍎 9 月が旬の食べ物 🍷

・栗…甘くてさつま芋のようにホクホクしていますが、栗は種実類で、アーモンドやクルミなどのナッツの仲間です。主成分は炭水化物で脂質は少なく、ビタミンやミネラルが豊富です。疲労回復や風邪、貧血などの予防効果があると言われています。固い皮に包まれています。一晩水に浸けてから茹でると皮がむきやすくなります。

・サバ…国産のサバで一般に流通しているのはマサバですが、晩秋から冬にかけて旬を迎えるのがマサバです。脂ののったサバには、様々な健康効果で知られる EPA や DHA が豊富に含まれています。みそ煮やトマト煮にすると子どもも食べやすくなります。

★今月のレシピ…鶏肉と根菜の甘酢照り焼き★

《材料》 4人分
・鶏肉(ムネまたはモモ) 200g
・酒、塩コショウ 各少々
・さつまいも 200g ・人参 90g
・れんこん 150g ・ピーマン 50g
・白いりごま 少々
※甘酢たれ
・酢、水 各50ml
・砂糖、しょうゆ 各大さじ1.5
・水溶き片栗粉 小さじ1～

《作り方》

1. 鶏肉は塩コショウで下味付け、片栗粉(分量外)をまぶして揚げる。
2. 野菜は食べやすい大きさに乱切りし、さつまいも・レンコンは素揚げ、人参とピーマンは茹でて加熱する。
3. 甘酢たれの分量を鍋に入れ、沸かして水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 具材を絡めていりごまも加えて完成です。

🍷今月の新メニュー、鶏肉と根菜の甘酢照り焼きです。甘酢たれは酸味が苦手であれば酢を控えたりお好みの味にアレンジしてみてください。