

# 健康だよい

2016

秋号

## 「秋バテ」に注意しましょう！

この夏の暑さと冷房などによる身体への負担の蓄積に加え、秋口の気候の変化により自律神経のバランスが崩れ「秋バテ」を引き起こしやすくなります。

### ◆こんな症状にご注意を！

- ・体のだるさ
- ・胸やけ、胃もたれ
- ・疲れやすさ
- ・肩こり、頭痛
- ・食欲不振
- ・めまい、立ちくらみ など

### ◆予防のポイント

- ・ゆっくりお風呂に浸かって、冷えた身体を温めましょう。
- ・ストレッチで身体のこりをほぐしましょう。
- ・血行促進やリフレッシュ効果のある運動に取り組みましょう。



## そして、秋の味覚を楽しみましょう♪

### しいたけ



エリタデニンやβ-グルカンが、がん予防に効き、高血圧や動脈硬化を改善します。

### 里芋



独特のぬめりには、胃壁や腸壁を保護し、消化を促したり、便秘を改善する成分が含まれています。

### かぼす



クエン酸には抗酸化作用や血液をサラサラにする作用、リラックス作用などがあります。

### しめじ



うまみ成分のアミノ酸を豊富に含み、コレステロールを抑制する効果があります。

### さつまいも



食物繊維がとっても豊富！ビタミンCの含有量は芋類の中で最も多く、熱によって壊れにくいです。

### さんま



血液をサラサラにするEPAや頭の回転をよくするDHAなどが、豊富に含まれています。

旬食材の簡単レシピ

今回は秋野菜を使ったヘルシーメニューをご紹介します。

### しいたけのチーズ焼き



#### ◆◆ 材料(2人分) ◆◆

- ・しいたけ 4個 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・とろけるチーズ 1枚 適量
- ・かいわれ大根 適量

#### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ①石づきを取ったしいたけにしょうゆを適量たらす。
- ②チーズをのせてトースターで焼く。
- ③こんがり焼けたら出来上がり。
- ④飾りにかいわれ大根を添える。

エネルギー：40kcal 食塩相当量：0.3g

### 里芋のかぼす味噌がけ



#### ◆◆ 材料(2人分) ◆◆

- ・里芋 6個
- ・味噌 大さじ1/2
- ・かぼす 1/2個
- ・昆布だし 大さじ1

#### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ①里芋は皮をむき、柔らかく蒸す。
- ②かぼすの皮をおろし金でおろし、果汁を絞る。
- ③②に味噌を入れ、よく混ぜたら、だしを入れ、弱火にかけて好きなたさに仕上げ、里芋にかける。

エネルギー：46kcal 食塩相当量：0.3g