



朝夕の心地よい風に秋の気配を感じるころとなりました♪

注目!!
ゴマリグナン

旬 ごま

～国産品の旬は9～10月。
残念なことに、ほとんどは輸入品です。



ごま油が劣化しにくいのは、
ゴマリグナンの働きです。



「セサミン」を主成分とする、非常に強力な抗酸化物質で
★体内で活性酸素を除去し、老化や病気の予防に効果的とされています。
★大豆イソフラボンと同様、女性ホルモンと似た働きをするため、
女性特有の不調改善に、効果が期待されています。

<ビタミンEと一緒に摂るのが効果的!!>

★両者ともに、活性酸素を分解するので、高い抗酸化作用が期待されます。
★ビタミンEを多く含むもの…ひまわり油、ごめ油、アーモンド、南瓜など。



<小松菜と人参のアーモンドごまよぽん酢和え>

(2人分)

小松菜…約 100g
人参…小 1本
アーモンド(素焼き)…10粒

※ { 白すりごま
マヨネーズ
ぽん酢 } …各大2



- ① アーモンドは乾煎りして粗く刻み、※を合わせておく。
- ② 小松菜をサッと塩茹で、約3cmに切る。
- ③ 人参を3cmのマッシュ棒形に切り、サッと茹でる。
- ④ ②③をキッチンペーパーで水気をおさえて、ボウルに入れ、※を加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、アーモンドを散らしてできあがり♪

注意

季節の変わり目が肝心! ~これから訪れる寒さに向けて 身体を整えましょう!



真夏と同じ生活を送っていると、身体を整えられず、冬の不調へとつながってしまいます。

★秋口から旬を迎えるイモ類や根菜類は、身体を温めるのにぴったりです♪

さといも、さつまいも、れんこん、ごぼう、栗など。

※でんぷん質やミネラル、繊維質がたっぷり♪
積極的に取り入れましょう!



※<でんぷん質の多い食材>

加熱してもビタミンCが
壊れにくい特徴があります。

★食材や調理法を工夫しましょう。

※身体を温める食べ物を、意識して摂りましょう。

身体を冷やす食べ物でも、温めるものに変えられます!

…とっておきの方法は「加熱」と「発酵」です♪

<加熱> トマト、なす、もやし(冷) → 加熱調理 → (温)

<発酵> 緑茶(冷) → 発酵 → 紅茶(温)

白菜(温めも冷やしもしない) → 発酵 → 白菜のキムチ(温)



※<身体を温める食べ物>

ネギ類、生姜、にんにく、ニラ、
しそ、かぼちゃ、小豆、くるみ、
リンゴ、鮭、イワシなど。



★体温をコントロールする、自律神経の乱れを改善しましょう。

カギは、神経伝達物質 セロトニン を増やすことです!

…①トリプトファン、②ビタミンB6、③炭水化物の摂取が必要です。



※<自律神経の乱れによる症状>

だるい、疲れやすい、食欲不振、
風邪を引きやすい、頭痛、めまい、
朝起きれない、など…。

おすすめ

- ① カツオやマグロの赤身、牛肉、大豆製品、乳製品など。
- ② まぐろ、かつお、ナッツ、にんにく、
レバー、バナナ、サツマイモなど。
- ③ ご飯やパンなどの穀類、いも類など。



※<セロトニン>

脳内で作られ、精神を安定させて
くれる「安らぎホルモン」です。