

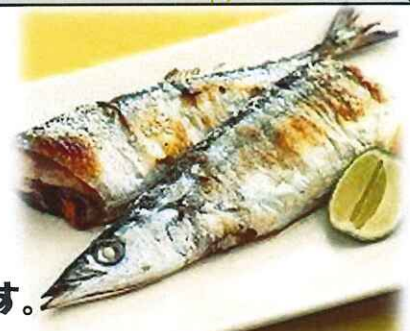
一年でいちばんお月さまが美しい季節になりました♪

# 旬さんま

～生活習慣病予防の強い味方！  
旬のさんまで夏の疲れをとりましょう。

さんまは  
栄養の宝庫です♪

- ✓ サンマの脂には、DHAとEPAがたっぷり！  
血液をさらさらにして心筋梗塞や脳卒中を予防します。  
DHAは、認知症予防、視力低下予防にも効果的とされていますよ。
- ✓ カルシウムやビタミン類が豊富！  
骨や歯の健康や貧血予防、口内炎や口角炎の予防にも役立ちます。
- ✓ ほろ苦い内臓ですが、疲労を回復してくれるビタミンが豊富！  
丸ごと食べるのがおすすめです♪



## ＜丸ごとさんまのさっぱり煮＞

- さんま …4～5匹  
 ※ 醤油、酢 …各 100ml  
 砂糖 …大4  
 みりん …大2  
 水 …1cup  
 生姜の薄切り …適量



- ① さんまは頭を落とし、2～3個にぶつ切りする。
- ② ※を合わせて沸騰させる。
- ③ ①を入れ、落としぶたをして、弱火～中火で、約1時間煮込む。
- ④ 煮汁がほとんどなくなり、さんまに艶が出たらできあがり♪

# 「秋バテ」に注意！解消法を知っておきましょう。

## 秋バテ

夏の間貯まった体の冷えから自律神経が乱れ、血の循環が悪くなり、内臓機能が低下することにより秋バテになります。

## 解消法

「体を温める」と「バランス」がキーワード!!  
夏場をとおして冷たいものを取り過ぎて、胃に負担をかけた結果、胃腸が弱っているのです。胃腸の働きを整える食事に改めましょう。

### ＜症状＞

- ✓ すぐに疲れる
- ✓ 食欲がない
- ✓ 眠けがとれない
- ✓ 体が冷えている感覚がある

### ＜体を温める食材＞

ショウガ、ネギ、ニラなど。  
寒い地方で採れるリンゴ、サクランボや、塩気のある味噌・醤油もおすすめです。  
動物性のもものでは赤身の肉やレバー、魚、チーズなどがあります。  
内臓を温めるために、紅茶やほうじ茶、スープなども積極的に取りましょう。

### ＜栄養バランス＞

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食事を心がけ、調理方法も、茹でる、蒸す、揚げる、炒める、焼くなど偏らないようにしましょう。

### ＜胃腸の働きを整える食材＞

自律神経を整え、腸内環境も改善してくれるのが発酵食品です。  
納豆、味噌、キムチ、ヨーグルトなどが代表的。  
ダイコン、タマネギ、白身魚、豆腐、リンゴ、バナナなどは胃腸に優しく消化のよい食材です。

# 旬かき

熱を取って、のどを潤し、利尿作用もあります。  
渋みにはアルコール分解作用があるので、二日酔いの朝は柿を食べると良いでしょう。

干し柿にすると、身体を冷やさなくなり胃腸を丈夫にし、整腸作用が生まれるので、下痢止めになるという効果があります。

