



げんき ざんしょ の しょくじ ぽいんと 元気に残暑を乗りきる食事のポイント



すいぶんほきょう
水分補給も
忘れずに！

9月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。
体温を一定に保とうとする自律神経の働きが乱れることが大きな原因でおこします。
質のよい睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

び た み ん びーわん ビタミンB1

豚肉の赤身やうなぎ、大豆、ごまなどに多く含まれます。
食事から摂取された糖質をエネルギーに変える働きを
助け、疲労回復に役立ちます。



び た み ん しー ビタミンC

抗酸化作用をもち、ストレスや風邪などの病気に対する
抵抗力を高める働きがあります。
緑黄色野菜やいも類、果物を積極的にとりましょう。



く え ん さん クエン酸

胃酸の働きを助けて食欲を増進する効果や疲労の原因
となる乳酸の分解や排出を促進するといわれ、疲労回復
に期待できる栄養素です。
柑橘類や梅干し、酢に多く含まれています。

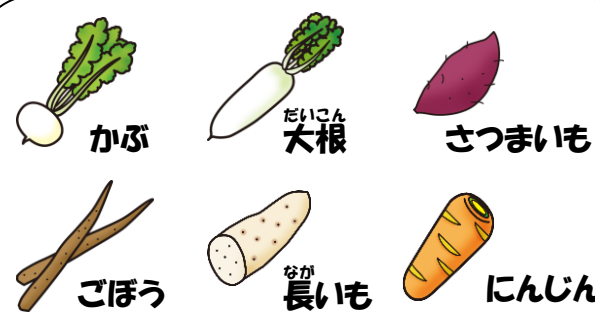


今年は9月25日(金)が十五夜(中秋の名月)です。
お月見は平安時代に中国から伝わった風習で、日本では収穫への感謝を表す行事でもあり
ます。すすきを飾り、月見だんごや里芋料理、農作物をお供えて、お月見を楽しみましょう。

た もの ね くき 食べ物の『根』や『茎』

つち なか そだ ね くき た やさい こんさいるい
土の中で育つ根や茎を食べる野菜は根菜類とよばれます。

ね た やさい 『根』を食べる野菜



くき た やさい 『茎』を食べる野菜



さつまいもやさといも、れんこんなどの根菜類は秋に旬を迎える野菜で、9月は新物が出始める時期
です。うま味がのった秋なすや追熟して甘みが増すかぼちゃなどと同時にお店に並びます。
根菜類には体を温め、免疫力の向上や腸内環境の改善が期待できます。季節の移り変わり
をひと足早く楽しみながら、体調を整えましょう。



さんまの蒲焼風

29日に登場するよ！
残さずに食べられるかな？

【作り方】

- ① さんまにしょうが汁をかけておく。(フィル:三枚おろしの片身)
- ② ①の汁気を切ったさんまに片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ③ 鍋に水と調味料を加えて加熱し、②をからめて味をなじませる。
- ④ 食べやすい大きさにカットする。



さんまは9月～10月が旬で、脂がのっておいしい時期に一度は
食べたい秋の味覚を代表する魚です。良質のたんぱく質と脂、
カルシウムやビタミンDなどの栄養素が多く含まれています。

