

かごしょく通信

新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節になりました。新年度がスタートして、早くも一ヶ月。朝晩の寒暖差もあり、大型連休が終わる頃には少し疲れが出てくるかもしれません。生活習慣や食習慣を見直し、身体の調子を整えましょう。またストレスを抱えると睡眠不足や、食欲低下、自律神経の乱れにもつながります。自分にあったストレス解消法を見つけ、心穏やかに過ごし、初夏の暑さを乗り切っていきましょう。

身体と心の調子を整えるためには…？

#生活習慣篇

- 生活リズムを整える
- ストレスを発散させる
- バランスの良い食事
- 禁煙を心がける
- 適度な運動をする
- 定期的に健康診断を受ける
- 十分な睡眠をとる

具体例



#食習慣篇

- 欠食しない
- 3食バランスよく食べる
- 偏食や過度なダイエットは避ける
- たんぱく質・脂質・炭水化物を意識する
- 月経中は鉄分をプラスして摂るようにする

具体例



夏バテ知らずの心と身体を手に入れよう！

VITAMIN

ビタミンC 鉄分

ビタミンB12

たんぱく質

バランスよくよく噛んで食べると栄養素の吸収率は上がります◎

貧血を予防しよう！

ウォーキング

水泳

ラジオ体操

1日20分程度無理のない範囲で身体を動かすと良いでしょう◎

適度な運動を！

ストレス発散

睡眠

デジタルデトックス

パフォーマンスを発揮する為にもコンディションを整えておく◎

休むことも大切！

～今月のレシピ～

サッパリした味わいがクセになる野菜たっぷりアジ南蛮

材料(2人分)

あじ	2尾	ねぎ	10g
塩	ひとつまみ	人参	25g
片栗粉	適量	きゅうり	25g
揚げ油	適量		

- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆みりん 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆酢 大さじ6
- ☆だし汁 大さじ6
- ☆赤唐辛子 1本 (輪切りにする)

青魚はDHA・EPAが豊富



～作り方～

- アジはうろこ、頭、内臓をとって水洗いし、3枚に下ろす。半身を半分に分けて塩を振って、5分ほど置いたらキッチンペーパーなどで水気をとり片栗粉を薄くまぶしておく。
- ねぎ、人参、きゅうりは千切りにする。
- ☆を合わせて、保存容器に入れ、2.を入れる。
- 鍋に油を入れて170℃に加熱し、1.を10分程揚げる。油をきって3.に漬け、しばらくおいて味をなじませれば、出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- 青魚に含まれるDHA・EPAとはヒトが体内で作ることができない必須脂肪酸の一種で、血管や血液の健康に様々な効果があるとされています。
- 暑さが本格的になってくるとサンドイッチや菓子パンなど、軽食で済ませがちですが、発酵食品の味噌汁をプラス一品すると腸内環境を整えてくれます。

次号は「貧血対策・疲労しらずの身体づくり」です。

心も元気づけよう

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare