

かごしょく通信

今年は50年ぶりに沖縄より早い梅雨入りをした鹿児島県ですが、晴れ間も多く、急な気温上昇に身体が疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか？暑さを感じると食欲がわかなくなったり、簡単に済ませてしまいがちですが、これからの夏本番を乗り切るためにも、今から調子を整えて夏バテや貧血を予防しましょう。具体的に、どのような食事がいいのか、外食や軽食、補食の選び方をご紹介します。

元気な身体作りへの食事の選び方

外食のとき

- ・ 単品ではなく定食を。
- ・ 品数や食品数がより多いものを。
- ・ メニューのQRコードなどを見る



軽食のとき

- ・ タンパク質や鉄分を意識する
- ・ コンビニにはカット果物が豊富。
- ・ 具材が沢山のものを選ぶ。



- 早寝
- 早起き
- 朝ごはん

補食のとき

- ・ 体調不良の時はスムージーや果物入りヨーグルトなど消化が良いものを。
- ・ 運動時のパフォーマンス向上のためには腹持ちが良く消化の良いものを。



鉄分を強化したい

- ・ ヘム鉄と非ヘム鉄を意識して選ぶ
- ・ 鉄の吸収を助けるビタミンCも併せて



まずは3食しっかり食べてみることから始めてみましょう！

～今月のレシピ～

しっかりした味付けにご飯が進む！ レバニラもやし

【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

材料(2人分)

豚レバー	150g
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆しょうが汁	大さじ1/2
片栗粉	適量
もやし	1袋
にら	1束
○オイスターソース	大さじ1
○しょうゆ	大さじ1/2
○おろしにんにく	少々
ごま油	大さじ2

～作り方～

- 1 レバーは4～5mm幅の一口大に切り、☆で下味を付ける。にらは4～5cmの長さに切っておく。
- 2 1. のレバーの汁気を拭き取り、片栗粉をまぶす。フライパンに、ごま油を入れ熱してレバーを入れ、こんがり炒めて火を通し、いったん取り出す。
- 3 2. のフライパンでもやし、にらを炒める。しんなりしたらレバーを戻し入れ○の調味料を加えて手早くからめれば出来上がり。

卵や薄揚げをプラスしても◎



元貧血対策
気な体作り

💡おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ レバーは苦手な人が多いですが、今回のように下味をしっかり付けたり、血抜きをしっかりすれば臭みは取れます。フードプロセッサーを活用すればハンバーグや挽肉カレーにしても良いでしょう。
- ♪ 調理するのが億劫だったり、あと1品追加したい時にはコンビニやスーパーなどで販売されているレバニラやしぐれ煮を取り入れてみましょう

次号は「夏場の補食の選び方」です。