

かごしょく通信

猛暑だった今年も、少しずつ過ごしやすくなってきたこともあり、スポーツ、読書、食欲…色々な秋を楽しめそうですね。サンマや、サバ、イワシなど秋の味覚やイベントが盛りだくさん！旬の食材や新米を食べたりして丈夫な身体を作りましょう。肌寒さを感じてくると自律神経が乱れたり、冷えによって血流量が低下してめまいや、ふらつきを起こしてしまうことがあります。昼夜の気温差に気を付けて、体調を崩さないように留意しましょう。



季節の変わり目に気を付けたいこと

自律神経の乱れ

貧血

日照時間の変化

栄養不足



不調知らずで過ごすには

血流を良くする

首・手首・足首の「3つの首」を温める



適度な運動

ウォーキングや水泳など ゆっくり長く続けられるものが効果的



生活リズムを整える

毎日同じ時間に起床し、朝日を浴びることで体内時計を整えます



バランスのとれた食事

3食しっかり食べ、ビタミン、ミネラルタンパク質を意識する



腸内環境を整える

リラックス時間

ぬるまのお湯につかる。アロマを焚く。などゆっくりする時間を



鉄分を意識して摂る



日頃から不調・貧血知らずの身体づくりを

鉄分の豊富な食品を積極的に摂り鉄不足を解消しましょう。



～今月のレシピ～

骨ごと食べられるほど柔らかい いわしのサッパリ梅煮

【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(1～2人分)

いわし	5尾
☆水	300cc
☆酢	大さじ1
◎水	100cc
◎料理酒	50cc
◎砂糖	大さじ1.5
◎濃口醤油	大さじ2
◎みりん	大さじ1
梅干し	大きめ1個
生姜	ひとかけ

～作り方～

- 1 いわしの頭を落とし内臓を取り除き、流水でしっかり洗い流す。うろこがある場合はしっかりとりのぞく。
- 2 小さめの鍋に水と酢を入れ沸騰したらいわしを入れ10分ほど下茹でする。ザルに上げ水気を切る。
- 3 生姜は皮をむき千切り、梅は種を取り果肉を包丁でたたく。鍋をサッと洗い◎の材料を入れ火にかける。
- 4 沸騰してきたら梅と生姜を入れ混ぜいわしを入れる。クッキングペーパーなどで落としふたをし弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- 5 20分経ったらクッキングペーパーを取り出し、そのまま冷まして、味を染みこませれば、出来上がり！



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 秋が旬なのは”うるめいわし”カルシウムやビタミンDが豊富で、骨粗鬆症予防や生活習慣予防に期待が出来ます。
- ♪ 10月1日は【醤油の日】 日々の食事で必ずと言っていいほど使われています。『料理のさしすせそ』をご存知ですか？鹿児島は甘口が主流ですが九州以外では薄口が主流です。醤油を変えてみるだけで、また少し違った味わいになる料理もあります。

次号は「 効率よく栄養素を吸収しよう 」です。

お子さんもパクパク食べられます◎



秋の
体調
管理