

二葉タカフジだより

令和6年8月発行

気を付けよう胃腸バテ

今年も暑い夏がやってきました🌻

こんな季節は、さっぱりしたもの、冷たいものが欲しくなりますね♪
でも、ちょっと待って！胃腸に負担をかけているかもしれません。
冷たいものの摂りすぎは、内臓を冷やしてしまい、血流が悪化し、
胃腸の動きが鈍ってしまいます。その結果、胃もたれ・食欲不振など
いわゆる夏バテの症状が現れます。

・冷たいものを食べる時は胃腸を温める薬味を添えて
・冷たい飲み物ばかりでなく、常温や温かい飲み物も
・良質なアミノ酸(タンパク質)、ビタミン、ミネラルなども
また、自律神経の乱れも胃腸の動きが悪くなる原因の一つです。
お風呂、シャワーで済ませていませんか？夏こそ湯船にゆっくり浸かり、
1日の疲れをリセット。自律神経を整えましょう。



胃腸バテは旬の美味で撃退！

【カツオ】

肌のターンオーバーや、たんぱく質の代謝を促すビタミンB6を含み、鉄分も豊富です。

【さつまいも】

さつまいもは胃腸を整え、カラダを元気にする働きがあるとされています。
体調不良のときの心強い味方で、身体を温める鉄も豊富に含まれています。

【ねぎ】

アリシンがビタミンB1の吸収を促進して疲労回復へ

【きのこ】

腸内環境を整える食物繊維が豊富です。お肌の不調に効果的なビタミンB群も含まれています。

【生姜、しそ】

香りの強い香味野菜には食欲を増進させる効果があります。生姜には発汗作用があり、身体を温めてくれます。しそは抗酸化作用で身体が酸化するのを防ぎ、疲れを取りやすくします。



漬けカツオのねばねば丼

【材料2人分】

- ・カツオ(刺身用):200g
- ・納豆:2パック
- ・砂糖:大さじ1/2
- ・ごはん:300g
- ・キムチ:40g
- ・豆板醤:少々
- ・オクラ:4本
- ・卵黄:2個
- ・しょうゆ:大さじ1、1/2

【作り方】

- ①カツオを厚さ7mm程度の薄切りにし、砂糖、しょうゆ、豆板醤を混ぜた漬けだれに漬ける。
- ②鍋に湯を沸かし、塩(少々分量外)を加え、オクラをさっと茹でる。冷水に取り、水気を拭き取って小口切りにする。
- ③ごはんを器に盛り、オクラ、納豆(添付のたれは不要)、キムチ、①カツオ、卵黄のをせ、①の漬けだれを添える



鮭のフライ 油淋鶏風だれ

【材料2人分】

- ・鮭:2切
- ・片栗粉:適量
- ・揚げ油:適量
- ・塩こしょう:適量
- 〈油淋鶏風だれ〉
- ・長ねぎ:5cm
- ・しょうが:1/2片
- ・砂糖:大さじ1
- ・しょうゆ:大さじ1
- ・黒酢:小さじ2

【作り方】

- ①鮭を3等分に切り、塩こしょうをふっておく。
- ②長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
〈油淋鶏風だれ〉の材料を合わせる。
- ③フライパンに2cmの高さに油を入れ、170度に熱する。
- ④①の鮭の水気を拭き取り、片栗粉をまぶしてフライパンに入れ、両面揚げる。
- ④鮭が揚がったら油を切って皿に盛り付け〈油淋鶏風だれ〉を回しかける。



POINT

鮭にはたんぱく質やビタミン類、アスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が含まれており、不足しがちなオメガ3系脂肪酸やビタミンDを補うことができます。