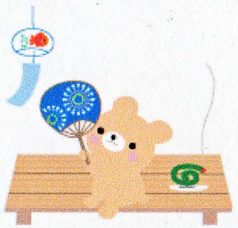
らくラク通信　VOL 3

残暑厳しい中皆様いかがお過ごしでしょうか？夏は疲れが溜まりやすい季節です。暑いからとついつい麺類などの簡単な食事で済ませたり冷たい飲み物をたくさん摂ったりしてしまいがちです。夏バテは、実は夏の終わり頃から症状がひどくなりがち。夏バテを防止する食事や適度な運動で元気に夏を乗り切りましょう！

お気軽整体院　らくラク　　院長　森　俊樹
一宮市本町３－５－６　本町ビル２階
受付時間 / 午前 10:00 ～午後 8:30
（土・祝日は午後 8:00 まで）
TEL (0586) 73-1919　　定休日　日曜日



冷やして食べて～♪ゴーヤーのおひたし

夏バテ防止にぴったりのゴーヤー。苦手な人も多いですが、こんなに栄養満点なのにもったいない！あまり苦くなく食べやすいレシピなので、ぜひ食べてみて！

材料
- ゴーヤー　1/2本
- ★しょうゆ　大さじ1
- ★みりん　大さじ1
- ★ゴマ油　小さじ1
- （好みで赤唐辛子）少々
- 鰹節　少々

(1) ゴーヤーは白いワタの部分をスプーンできれいに削ぎ落とし、なるべく薄切りにする。

(2) 鍋に熱湯を沸かし(1)を入れ、手早く茹でたらザルに移し、しっかり水気をしぼります。

(3) ★印を合わせ(2)を入れ和えたら、冷蔵庫で冷やし、食べる時に鰹節を乗せて出来上がり♪

捨てないで～♪ゴーヤのワタでもう一品!!

● 卵を溶いて、塩・こしょう、乾燥パセリを振りいれた卵液に、ちぎったゴーヤのワタを絡めて、油をひいたフライパンで両面焼き。塩やポン酢でどーぞ♪

不思議と苦味もなく、ワタはフワフワ種はカリカリのピカタです♡

夏バテ防止・解消法

夏バテの解消法として有効と言われているのがビタミンB1、B2とクエン酸です。暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、麺類などの炭水化物に偏りがちです。でもビタミンB1、B2やクエン酸がないと炭水化物はエネルギーには変わらず、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまうのです！

夏バテにはビタミンB1、B2とクエン酸をしっかりとって、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう！

ビタミンB1、B2をたくさん含む食材

、豚肉・レバー・枝豆・納豆・豆腐・玄米・うなぎ・いわし

クエン酸をたくさん含む食材

、酢・ゆず・グレープフルーツ・レモン・梅干

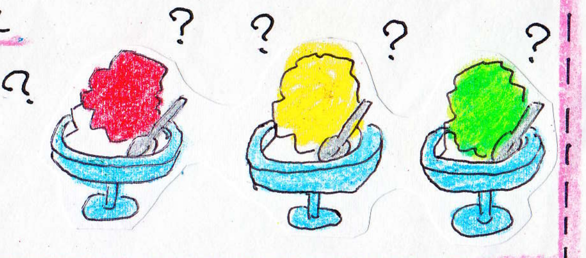
クエン酸には汗のにおいを減らしてくれる効果もあるんです！

これらの食材をうまく使い夏バテを防止・解消しましょう！

かき氷のシロップの秘密

暑い時に食べるかき氷、おいしいですよね～。イチゴ・レモン・メロン、どの味にしようか迷いますが、実はかき氷のシロップは着色料と香料をのぞけば、全て同じ味なのです。

（ブルーハワイ・宇治金時、コーヒーなど特殊なものは例外です）

脳が思い込んでるだけなんてなんだか残念ですよね。

みなさんも目をふさいで味のあてっこをしてみては？