

らくらく通信

VOL 3

残暑厳しい中皆様が過ごしてはいかがでしょうか？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、実は夏の終わりに頃から症状がひどくなくなります。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！

お気整体院 らくらく 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



涼しい食べ物〜♪ゴーヤーのおたし

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、こんな栄養満点なものにもたない！ あお苦くなく食べやすく、しじみ汁のびせし食べさせて！



- ★ ゴーヤー 1/2本
- ★ しじみ 大さじ1
- ★ おろし 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) ゴーヤーは白ワタの部分もスポンジでぎゅぎゅに削ぎ落とし、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、しじみ汁水気をしぼります。
- (3) ☆印を合めせ(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♪

糖をつけて〜♪ ゴーヤーのワタはもう一品!!

- 白ワインで、塩・こしょう、乾燥パセリを振りかけた卵液に、ちぎったゴーヤーのワタを絡めて、油をひいたフライパンで両面焼き。塩やポン酢をどぞぞ♪

不思議な苦味
ちな、ワタはワタワ
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、なんと炭水化物はエネルギーには変換されず、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変換してしまうのです。



夏バテには、ビタミンB1、B2とクエン酸をしっかりと、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！
 しょう！

これらの食材をうまく使い、夏バテ防止・解消しましょう！

かき氷のツロップの秘密

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、実はかき氷のツ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以外は例外です)

脳が思い込んでるだけなんて？
 残ったかき氷が？
 目もさして？
 味のあまさをみせては？

