



住まいの 役立つ情報 秋バテにご注意! 夏の疲れを食からケアしましょう!!

最近、秋になっても夏の疲れがとれず、元気が出ない、食欲がないという人が増えています。今回は「夏の疲れを食からケア」する食材をご紹介します。胃腸を整え身体を元気にする働きのあるものや、夏の疲労をカバーできるものなど、これらの食材を上手に食卓に取り入れ、夏の疲れをリセットしましょう!

だるさ・疲労感はビタミンB群が豊富な「豚肉」で撃退

豚肉に多く含まれるビタミンB群には、疲労回復の効果があります。ビタミンB1・ビタミンB2は香味野菜に多く含まれる成分のアリシンと一緒に食べると吸収が良くなるため、ねぎ・にんにく・ニラ・玉ねぎなどと一緒にとり入れると効果的です。

夏にたまった疲労は秋の味覚「きのこ」でリセット

秋に旨味の増すきのこは、体の調子を整えて免疫力をUPさせる効果の他、疲労回復・胃腸の粘膜を健康に保つ効果があり、夏にたまった疲労の回復にピッタリの食材です! また食物繊維が豊富でしかも低カロリー。ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

胃腸の疲労回復には、ネバネバ食材を

ネバネバ食材には栄養価が高いものも多く、疲労回復、免疫力アップ、そして整腸効果と消化吸収をサポートする効果があります。オクラやモロヘイヤ、明日葉、つるむらさき、なめこ、長いもなど、ネバネバとした食感がおいしい野菜はツルツルと食べられるので、胃腸が弱り食欲がない時にもピッタリな食材です。

また健康食品の代表格「納豆」もおすすめです。納豆特有のネバネバ成分には暑さで疲れた胃腸を守り、消化吸収を助ける働きがあります。納豆にはビタミンB群も豊富に含まれていて、糖質・脂質・タンパク質の代謝を助けてくれます。



食欲不振時は、胃腸に優しい食事をよく噛んでゆっくりと食べましょう。刺激の強いお酒や辛いもの、冷たいものはなるべく避けてくださいね。

世界の花

毎月咲く花をピックアップしてみました!!

9月 アメジストセージ

開花時期: 9月~11月

アメジストセージは、メキシコや中央アメリカを原産とする多年草で、主に観賞用のハーブとして親しまれています。晩夏から秋にかけてずっと長く伸びた花茎の先に縦に連なるように紫色の花穂を付けます。

郵便はがき

料金受取人払郵便

美浜局承認

4326

2618790

お風呂 トイレ キッチン

洗面 オーブン高圧 太陽光発電 外壁塗装

リフォームの コウノ

Total Reform & Repair Shop

河野プロバングス 有限会社

園生店 (本社) 〒263-0051 千葉県稲毛区園生町139-5 FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム

0120-036-146

ホームページはこちら リフォームの コウノ 検索

http://www.kouno-reform.com/

アクセスマップ

SUNらifuは捨てずに保存してください!! 集めるときっといいことがありますよ!!

河野プロバングス 園生店

2023 9月号 No.162

Sunらifu

発行 河野プロバングス 有限会社 SUNらifu企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

甘辛豚肉 キッチン Vol.78

炊き込みご飯 シリーズ

豚ひき肉入りで食べ応え満点! しょうがの香りが食欲をそそる!!

甘辛炊き込みご飯

—材料(4人前)—

- 米 2合
- 豚ひき肉 150g
- しめじ 1パック(100g)
- にんにく 50g
- しょうが(薄切り) 4枚
- 適量
- 適量
- 適量
- 水
- 青ネギ
- ★みりん 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★しょう油 大さじ2
- ★和風顆粒だし 小さじ1

1 米は洗い、ザルに上げておく。にんにく、しょうがは薄切りにする。しめじは根元は切り落とす。食べやすい大きさにほくす。

2 1の上にしょうが、豚ひき肉、にんにく、しめじを広げて入れる。

3 炊き上がったお米を潰さないよう、下から返すように混ぜる。

炊飯器の内釜に米、★印の調味料を入れ、2分の目盛りまで水を入れ、混ぜて米を平にならす。

炊飯器にセットし、通常モードで炊飯する。

器に盛り、小口切りにした青ネギを散らして完成!

2025年1月31日まで

千葉県稲毛区園生町139-5

河野プロバングス有限会社

Sunらifu企画室 行

お問い合わせ

◎皆様からご寄せ頂きましたご意見、ご感想等は(SUNらifu)への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。一冊人情報の取り扱いについて

◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

角刈り乙女の恋 2

今回も、我が家の愛乙女、カカ子とトノノ、トノノという声も無視して録音は続けます。愛乙女、トノノ、トノノの日記(6/16)にトノノ、トノノ、トノノという声も無視して録音は続けます。トノノ、トノノ、トノノの出会えます。トノノ、トノノ、トノノの日記(6/16)にトノノ、トノノ、トノノの出会えます。トノノ、トノノ、トノノの日記(6/16)にトノノ、トノノ、トノノの出会えます。

角刈り乙女の恋 2

—お願い—

◎皆様からご寄せ頂きましたご意見、ご感想等は(SUNらifu)への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。一冊人情報の取り扱いについて

◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

