

夏を乗り切る「ねばねば」食事

ゴールデンウィークも終わり、次は梅雨となり夏が来ます。

夏になると、胃腸が疲れます。

それは、暑さからのダメージに加え、エアコンの効いた室内と外気との温度差が自律神経の乱れにつながり、胃腸に負担がかかります。

また、冷たい飲み物により胃液が薄くなる胃腸が冷える事もあります。

そこで、夏を乗り切るための「ねばねば食事術」をお知らせします。

「簡単ねばねば丼」レシピ

- ・調理時間 10分
- ・エネルギー約 435kcal
- ・塩分量約 1.3g
- ・材料(2人分)

ごはん……………茶碗 2 杯分
納豆…………… 1 パック
しょうゆ……………大さじ 1/2
ながいも…………… 5 c m
オクラ…………… 5 本
もずく酢…………… 5 0 g
白菜キムチ… 5 0 g
卵黄…………… 2 個

作り方

納豆はしょうゆを入れてよく混ぜる。
ながいもは皮をむいてすりおろす。
オクラはさつとゆがいて輪切りにする。
丼にごはんを入れて納豆、ながいも、
オクラ、もずく、キムチをのせて
中央に卵黄を落とす。



- ① 食物繊維が豊富なので腸内環境を整えて病気の予防になります
- ② 食後血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えます
- ③ 食欲が落ちやすい時期でものどごしがよく食べやすいです
- ④ ねばねば成分だけでなく体を健康に保つ栄養素が豊富に含まれています

夏に旬のねばねば夏野菜といえば、モロヘイヤとオクラです

モロヘイヤの和風スープ

2人分 … モロヘイヤ1/2束を洗って2cm長さに切る。

鍋に1.5カップの水を入れて火にかけ、沸騰したらモロヘイヤかつお節1つかみを加えて1~2分煮る。しょうゆ小さじ1とみりん小さじ1で調味する。最後に卵1個を溶いで加える。



オクラツナサラダ

2人分 … オクラ7~8本を軽くゆがいて輪切りにする。



きゅうりは1/2本を薄い輪切りにして、塩もみし、さっと水洗いして絞る。ツナは小缶1つ余分な脂を切ってボウルに入れ、オクラキュウリも加えてよくまぜ、コショウ少々を振る

ねばねば以外で、夏を乗り切るのに注意する点があります

- ・ビタミンB1を摂る … うなぎ、枝豆、納豆、豚肉、レバー
- ・手軽であっさりより … 栄養バランスを考えて、そうめんだけにせず
具材をのせる、一品おかずを追加するなどして
炭水化物ばかりの食事にならないようにする
- ・抗酸化物質を摂る … 強い紫外線を浴びて、肌や髪もお疲れモードかもしれません。
緑黄色野菜に豊富なカロテン、ビタミンA、C、Eやトマトなどに含まれるリコピン等の抗酸化物質を摂りましょう
- ・正しい水分補給をする … 一度にたくさんではなく、少しずつこまめに
できるだけ常温程度のものを飲みましょう。

頑張ろう 日本！ 頑張れ 和歌山！ 私達は応援します

本脇 260-1 ご利益多い 射箭頭八幡神社 TEL: 451-7405	中松江駅近 水回りとりフォーム 24時間対応 サニコン TEL: 454-3255	小人町・フラワーアレンジメント 生徒募集 ミルフルール TEL: 436-8716
八幡前駅前 日立の木野電器 TEL: 451-0047	個別指導&ロボット教室 生徒募集 YANO塾 TEL: 452-5555(ヨイコニオール5)	堀止西 2-10 大納言・五十五万石 伝承紀風果 うたや TEL: 425-6359
県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集 カルマ・リヤマ TEL: 090-3978-3400	JR 和歌山駅 東口徒歩1分 漢方薬の こうしん堂 TEL: 471-2550	本町公園西隣り レディースファッション 小西屋 TEL: 431-6191
西ノ庄・松源となり アットホームの ふあみりー歯科 TEL: 454-2332	八幡前駅前 米の華 坂井米穀店 TEL: 455-1621	舟大工町・ノエビアビューティスタジオ 和顔施 (わがんせ) TEL: 424-1850
磯の浦 130 みんなの ローソン磯ノ浦店 TEL: 459-3960	湊3丁目 8-15 湊小学校近く 栄養士が作るお惣菜 食集館 TEL: 456-0160	西浜 1660・ウッドデッキ全般 製材業 愛吉商店 TEL: 455-0555
延時 147-13 本の事ならおまかせ下さい ブックアベニュー 紀州屋 TEL: 452-1300	松江北 6丁目 2-20 宮崎泌尿器科 隣 処方箋・健康相談受付 くまの薬局 TEL: 488-1822	梶取交差路 自動車ガラス・錠前 和歌山オートグラス TEL: 451-3737