

平成21年9月9日

夏の胃腸の疲れを取る食事

今日のメニュー



ポイント

夏の終わりから秋にかけて、体がだるく頭がボーっとする疲れを感じる人は多いのではないのでしょうか。この疲れの原因は、日中暑くて朝晩冷え込む外気の温度差に体がついていけず、自律神経が乱れてしまうからだと言われています。秋に旬を迎える食材には、残暑の疲れを癒す為に必要な栄養素がたっぷり含まれています。秋の味覚の代表格「さんま」には豊富な良質のたんぱく質や、脳の活性化に役立つDHAやEPAなどが含まれています。また、「里芋」特有のぬめりの正体である「ガラクトサン」は胃の消化活動を助けてくれます。秋のフルーツ「梨」は夏場に不足しがちなカリウムを補ってくれます。

皆さんも、旬の食材を上手に取り入れ、スタミナ回復を図りましょう！

感想

- 夏野菜のとろとろはご飯にとってもよく合い、美味しかったです。冷奴にかけてもいいですね。
(40歳代女性)
- さんまは塩焼きにしかしたことがなかったけれど、こういう食べ方もあるんだと勉強になりました。
(60歳代女性)
- 里芋をサラダにするのは初めてでした。ねりごまが入った和風の味付けで、ゆずごしょうと良く合いました。
(50歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)