

菜食健美



療食
株式会社ベスト

2019年8月号
発行者 栄養部

～大切なお客様へ～

『夏の体調管理』

例年、暑い夏を少しでも快適に過ごすため、今も昔もいろいろな知恵を絞ってきました。強い陽射しを防ぐためのすだれ。涼しい空気を呼び込むための打ち水や風鈴。汗や体感温度を下げるための麻や藤、いぐさの寝具など、昔から伝わる暑さ対策は、聞いていただけで涼しい気持ちになれます。節電もあって、エアコン以外に涼しくなる昔からの知恵を取り入れる人が最近では増えていきますね。体に負担をかけず、出来るだけ自然な形で暑さを乗り切れることは、体調管理をしていく上でも重要です。ただこれだけ様々な対策を立てなければ、乗り切れない夏の環境が与える身体への負担は、夏バテ、夏風邪、夏冷え、熱中症など様々な形となって現れます。今回は、少し変った視点から暑い夏を乗り切る体調管理についてご紹介します。

夏に体調不良が起きるのには、次の要因があります。①暑さで体内に熱がこもる。②冷房や冷たいもの摂りすぎで体の熱が奪われる。③汗とともに熱、水分が失われる。④暑さによる消化不良で水が滞る、です。自分はどうな体質なのか、何が原因で体調を崩しているのか、原因によって対策も変わってきます。陰と陽の食品についてご存知ですか？中医学によるもので、人の体、食品など陰と陽の要素を持ちその二つのバランスがとれている時、健康な状態であると考えられています。食品に関しては、陽の食品は身体を温める、寒い地域でよく育つ、水分が少ない、オレンジや黄色などの性質があります。陰の食品は身体を冷やす、暑い地域でよく育つ、水分が多い、白、緑、紫色という性質を持っています。(イラスト参照)自分の体調をよく観察し、自分の体質改善に何か必要かを、この陰と陽の食品を対策として取り入れてみてはいかがでしょう。又、陰陽論の考え方に『身土不二』という考え方があります。『その人が生まれ育った国や地方でできた食べ物、その人の身体に最もふさわしい』という意味だそうです。食糧自給率が低い日本では、『身土不二』の実践は難しいと言われているそうです。しかし、恵まれた風土である庄内には、陰と陽、それぞれを兼ね備えた食べ物や季節ごとに旬を迎え、その選択肢は豊富であり、『身土不二』を実践するのにふさわしい土地柄です。その庄内で生まれ育った私は、なんてラッキーだろうと改めて感謝しました。選択する力を身につければ夏の体調不良にも対応でき、この八月を乗り切れるでしょう。



◆庄内の旬でタコライス◆

▼材料▼(作りやすい量 約4人分)

- | | | | | |
|------------------|-------|----|-----------|------|
| ・ ご飯 | 2.5合分 | A) | ・ ケチャップ | 大さじ4 |
| ・ レタス | 1/4個 | | ・ ウスターソース | 大さじ1 |
| ・ きゅうり | 1/2本 | | ・ 塩・コショウ | 少々 |
| ・ ナチュラルチーズ | 適量 | | ・ チリパウダー | 少々 |
| ・ トマト | 1個 | | ・ カレー粉 | 少々 |
| ・ 目玉焼き | 4個 | | | |
| ・ 合いびき肉 | 240g | | | |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | | | |
| ・ 枝豆(さやからはじいたもの) | 80g | | | |
| ・ にんにく | 1片 | | | |
| ・ 油 | 大さじ1 | | | |



▼作り方▼

- ① 玉ねぎは1cm角切り、茹でたえだまめはさやからはじいておく。レタスときゅうりは千切り、トマトは角切りにする。
- ② A)の調味料をまぜておく。
- ③ フライパンに油をしき、みじん切りにしたにんにくを炒め、たまねぎ、合いびき肉を炒める。
- ④ ②を③に入れ、混ぜあわせ、なじませる。
- ⑤ カレー皿に、ごはんを盛り付け、レタスをしき、④をのせ、チーズ、はじいた枝豆をちらし、トマトをのせて、目玉焼きを添えて出来上がり。

ポイント

★食べるときは、目玉焼きもくずして全てを混ぜ合わせて食べます。トマトとチーズ、挽肉の具の味つけが相性よく、混ぜ合わさることでさらにおいしくなります。

休業日のお知らせ

9月の公休日は、
9月8(日)にないます。
なお、酒田地区は
毎週日曜日がお休み
となっております。

ご迷惑をおかけ致しますが、
宜しくお願ひ致します。

暑さに負けない 体づくりに役立つポイント

暑い日が続く、休んでもなかなか疲れがとれないと感じる方も多いのではないのでしょうか。疲れがたまると食欲が落ち、口当たりの良い麺類中心の食事が続きやすくなります。これも、疲れがとれにくい要因の1つです。今回は暑さに負けない体づくりに役立つお食事のポイントをご紹介します。

◆暑さに負けない体づくりには…

暑さに負けない体づくりに役立つ食事の基本は、主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)を揃えた“バランスの良い食事をとる”ことです。

【暑さに負けない体づくりに役立つ栄養素】

たんぱく質:肉・魚・卵・大豆製品など

たんぱく質は血液や筋肉など体をつくる原料です。不足すると、筋力などが落ちやすくなり、慢性的な疲れにつながる可能性があります。毎食1品はとることを心がけましょう。



ビタミンB1:豚肉、にんにく、豆類など

ビタミンB1は、ご飯や麺などに含まれる“糖質”をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると糖質がエネルギーに変わりにくくなり、食事をしっかり食べていても疲れを感じやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品は“アリシン”を多く含むにんにくやネギなどと調理すると、体内で効率的に働きます。