



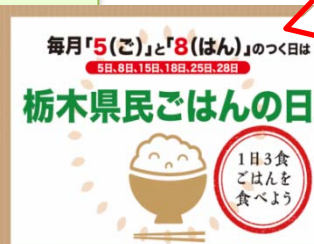
～疲労回復！秋バテを改善・予防しよう！～

真夏の暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきましたが、『体がだるい』、『疲れが取れない』と思う方もいらっしゃるかと思います。それは『秋バテ』かもしれません！

秋バテは夏の疲れの蓄積と気候の変化が大きな原因となります。夏場は屋内と屋外の気温差が激しいため、自律神経にストレスがかかります。また、冷たい物を継続して摂取することで体が冷えて血液循環も悪くなることや猛暑による食欲不振、睡眠不足等も重なり体の回復が遅れてしまいます。更に、秋は最も1日の気温差が大きい季節のため、自律神経の乱れ+夏場の疲労の蓄積で『体がだるい』、『疲れが取れない』といった秋バテ症状が起こります。秋バテ改善、予防にはまずは疲労を回復させましょう！！

①疲労回復にビタミンB1！！

- ビタミン B1 は糖質をエネルギーに換える
 - 疲労を回復する
- 例) ご飯(胚芽)、豚肉、大豆、うなぎ・ごま等



ビタミンB1はご飯にも含まれます！

最近は米離れも進んでいますが、ご飯をしっかり食べることで疲労回復に繋がるので、ご飯をしっかりたべましょう！

玄米や胚芽米はビタミン B1 がとても豊富なため、玄米や胚芽米、麦ご飯もおすすめです！

②旬の食材を食べる！！

旬の食材はその時期に不足する栄養素が豊富
例) きのこと類、栗、さつまいも、さんま等

③体を温める食材を食べる！！

例) しょうが、にんにく、にら、ネギ、唐辛子等

* 旬の食材 ☆おすすめメニュー*

●さんまとたっぷりきのこのガーリックソテー●

【材料・4人分】

- ・さんま(3枚おろし)...4尾
- ・塩・こしょう...少々
- ・薄力粉...適量
- ・まいたけ...1パック
- ・しめじ...1パック
- ・エリンギ...2本
- ・万能ねぎ(小口切り)...適量

- ・にんにく...2片
- ・オリーブオイル...大さじ2
- ・鷹の爪...少々(お好みで糸唐辛子)
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・酒...大さじ1
- ・塩・こしょう...少々



【作り方】

- ①さんまは半身を2等分に切り、塩・こしょうをふり水気をきいたら薄力粉をまぶす。
- ②しめじ、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐし、エリンギは短冊切りにする。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ弱火にかける。香りがたったらさんまをこんがり焼き、火が通ったら、さんまとにんにくを取り出す。
- ⑤④のフライパンにしめじ、まいたけ、エリンギを入れ、塩・こしょうをふる。しんなりしてきたらしょうゆ、酒を入れ炒める。
- ⑥⑤に取り出しておいたさんま、にんにくを加えて、和えるように軽く炒める。
- ⑦器に盛り付け、万能ねぎをトッピングして出来上がり！！

さんまにはビタミン E と DHA が豊富に含まれており、血液をさらさらにし、血行を促します！

にんにくには免疫を高めるアリシンという栄養素が含まれ、アリシンはビタミン B1 の吸収を促進する作用もあるため、秋バテ予防・改善にぴったりです！！

