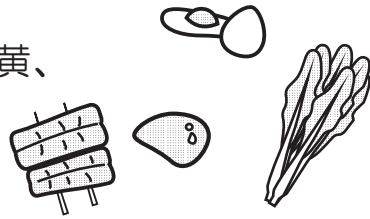


●ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護します。
⇒レバー、うなぎ、あなご、卵黄、
ほうれん草などの緑黄色野菜



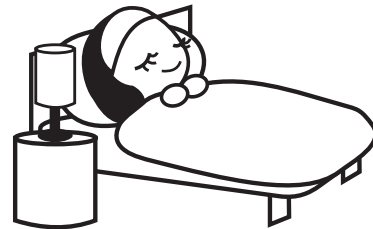
●亜鉛

免疫機能を高めたり、疲労回復、新陳代謝を活発に
します。
⇒カキなどの魚介類、レバー、
アーモンド、納豆など



ポイント②「休養」

「休養」とは、過労や睡眠不足を避け、心身ともにリラックスすることです。体が疲れて体力が落ちていると、ウイルスが細胞内に入り込み、様々なかぜの症状を引き起こします。ウイルスに負けないためにも、かぜの時期には意識的に休養をとるようにしましょう。また、かぜは引き始めの時の休養が大切です。「体調がおかしいな」と感じたらすぐに体を休めるよう心がけましょう。



《十分な睡眠をとりましょう》

睡眠不足からくる疲れとストレスは、かぜに対抗する免疫の働きを弱めます。

...2...

ポイント③「保湿」

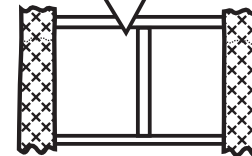
乾燥した環境だとかぜを引きやすい

空気が乾燥していると、のどや鼻の粘膜が乾き炎症を起こすため、ウイルスに感染しやすくなります。また、乾燥した空気では、ウイルス自体の活動も活発になります。乾燥する時期は、部屋の湿度を保ち、適度に水分を摂って、粘膜に潤いを与えることが大切です。

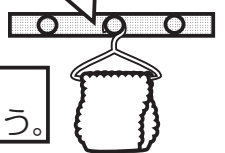
ウイルスは乾燥を好み、湿度が高いと活動しにくくなります!

部屋の湿度を**50%～60%**に保ちましょう。

ウイルスが繁殖しないようこまめに室内の換気をしましょう。

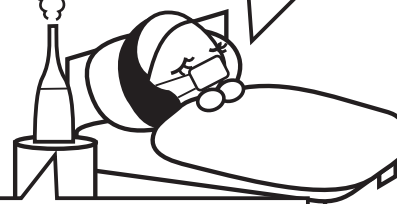


濡らしたタオル等を干しておくとお加湿になります。



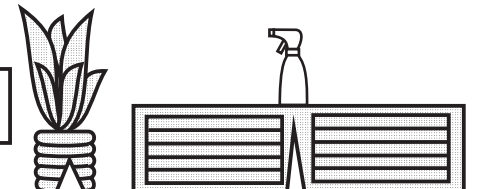
温湿度計で快適な温度と湿度を保ちましょう。

眠るときにマスクをつけるとのどの乾燥を防ぎます。



加湿器は効果大！上手に使いましょう。

葉が大きい観葉植物は水分を放出します。



霧吹きを使って、室内の空気に湿度を与えるのもおすすめです。

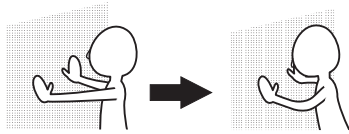
...3...

今月のストレッチ

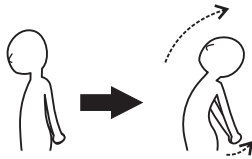
「胸と腕のストレッチ」

胸、腕の筋肉を伸ばすことにより、肩の関節の動きが良くなり、胸が広がります。

- ①壁に前かがみになり、斜め懸垂をします。腕をまっすぐ伸ばし、ゆっくり曲げ、胸と腕の筋肉を使っていることを意識します。



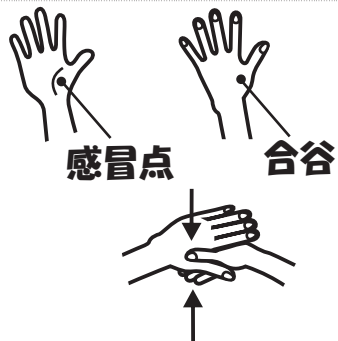
- ②後ろで両手を組み、手のひらを後ろに向けてるように手を返し、顔を天井に向け首を曲げます。



- ③手を返した状態で深呼吸を3回行います。
①～③を3セット行います。

今月のツボ紹介

かぜに効く「感冒点(かんぼうてん)と合谷(ごうこく)」



2つのツボは、親指と人差し指の骨の付け根の間にあり、ちょうど手の表裏に位置しています。手のひら側にあるのが感冒点で、手の甲側にあるのが合谷です。

反対側の手の親指と人差し指で両方のツボを挟むようにして、押し揉んでください。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

... 4 ...

旬の食材で季節を感じる

徐々に夏の暑さがやわらぐ9月は、秋の訪れを感じる季節です。

秋は体を内外から潤して温め、免疫力を高める食事を心がけましょう。保存のきく食材や良質な脂質を持つ魚も登場します。秋の味覚を堪能しましょう！



さんま

…栄養…

EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。EPAは血栓の予防作用があり、DHAは脳などに必要な栄養素です。

身は、肉類に比べて消化されやすい上質なたんぱく質です。他にも赤血球の形成を助けるビタミンB12、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。

…選び方・保存方法…

背が青黒く光り、身の太ったハリのあるものを選びましょう。鮮度が大事なので、買ってきたらその日に調理しましょう。保存する場合は、内臓を取り除いてきれいに洗い、水気をしっかりふき取ります。ラップに包み、冷凍保存用袋に入れて冷凍します。

…調理のヒント…

刺身、塩焼きが代表的ですが、かば焼き、マリネなどもおいしく味わえます。



... 5 ...

さつまい

…栄養…

食物繊維が豊富で、その他にコラーゲンの合成や抗酸化に働くビタミンCも多く含まれます。



…選び方・保存方法…

色むらのないものを選びましょう。皮に黒い斑点のあるものは味がおちています。切り口の部分に黒い蜜の点が見えるのは甘い証拠です。さつまいは乾燥と寒さに弱いので、冷蔵庫に入れず、新聞紙に包み、風通しの良いところで保存しましょう。

…調理のヒント…

アクが強いので、空気にふれると黒く変色します。切ったらすぐに水につけましょう。ゆっくり加熱をすることで、甘くなるため、蒸したり、弱火でゆっくり焼くほうが甘く仕上がります。

ちんげんさい

…栄養…

βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンや丈夫な骨づくりに大切なカルシウムが豊富です。

…選び方・保存方法…

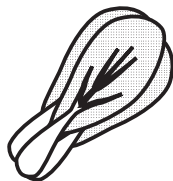
株の切り口がきれいな色をしており、変色していないものが新鮮です。葉が濃く鮮やかな緑色で、肉厚なものがおいしいとされています。

乾燥に弱いので、霧吹きなどで軽く湿らせてから新聞紙で包み、ビニール袋などに入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。軽くゆでてから水気をきり、小分けにすれば冷凍もできます。

…調理のヒント…

アクが少ない野菜ですので、下ゆでせずに炒めるとシャキシャキ感が味わえます。

煮物、あえ物、炒め物、スープ煮などに。



…6…

旬の食材レシピ

さつまいとちくわのきんぴら

ピリ辛のとうがらしが、さつまいの自然な甘みを引き出します。さつまいはじっくり火を通すことで甘みが増します。

《材料(2人分)》

さつまい …… 150g
ちくわ(細) …… 2本
とうがらし …… 1/2本
ごま油 …… 小さじ2

A 酒 …… 大さじ2
水 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1



〈仕上げ〉

ごま油 …… 小さじ1
白ごま …… 適量

《作り方》

- ① さつまいは長さ4cmに切り、1cm角の棒状にします。水にさらしアク抜きをします。ちくわは半分の長さに切り、縦6等分に切ります。
- ② なべにとうがらし、ごま油を熱して香りを出し、さつまいを入れて炒めます。油がまわったら、ちくわを加えてさらに炒めます。
- ③ ②にAの調味料を加え、煮汁がほとんどなくなるまで炒めます。仕上げに白ごまをふり、ごま油をまわし入れます。

…7…