



## 「食欲の秋」は食べ過ぎにご注意

今年の夏は本当に厳しい暑さとなりましたね！皆さんは、夏の暑さによる体の不調を引きずったままになっていませんか？9月になると、日中の夏の厳しい暑さが和らぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調が不安定になりがちです。秋といえば、魚や野菜、果物など、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不良を招きやすくなります。

### 胃腸の調子を整えるポイント

- ① よく噛んで食べる
- ② 決まった時間に食事をとる
- ③ 生活習慣を整える



### 作ってみよう！健康レシピ

#### ～冬瓜のかつお節煮～

《材料(2人分)》

- ・冬瓜 120g
- ・厚揚げ 50g
- ・水 200cc
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・桜エビ 1g(ひとつかみ)
- ・生姜 3g(ひとかけら)
- ・かつお節 2g(1袋)



1. 冬瓜の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. 厚揚げを油抜きし、冬瓜と同じ大きさにする。生姜は千切りにする。
3. 鍋に、材料と水、めんつゆ、桜エビ、生姜を入れて火にかける。
4. 沸騰したところにかつお節を入れ、冬瓜がトロトロになるまで煮る。

【1食当たり】エネルギー:125kcal たんぱく質:7.6g 脂質:8.7g 炭水化物:3.9g 食塩相当量:0.5g

**食事・栄養**のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

