

# 旬をいただく！！

## カラダの中から美活しシビ

9月は **さつまいも** をピックアップ

食物繊維・カリウム・カルシウムが豊富に含まれています。

～さつまいもとれんこんの甘酢炒め～（4人分）

|       |      |           |      |        |      |
|-------|------|-----------|------|--------|------|
| ★さつま  | 1本   | ★酒        | 大さじ1 | ★ケチャップ | 大さじ2 |
| ★れんこん | 1/2個 | ★しょうゆ     | 大さじ1 | ★酢     | 大さじ2 |
| ★鶏もも肉 | 200g | ★しょうがチューブ | 適量   | ★しょうゆ  | 大さじ2 |
| ★サラダ油 | 大さじ1 | ★塩        | 少々   | ★砂糖    | 大さじ2 |
| ★片栗粉  | 大さじ1 | ★こしょう     | 少々   | ★酒     | 大さじ1 |
|       |      |           |      | ★みりん   | 大さじ1 |

- ① **さつまいも**は小さめの乱切りにし、水にさらしたら水気をきり、電子レンジ（600W）で5分加熱する。れんこんは小さめの乱切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れ、★を加えて下味をつける。  
最後に片栗粉を加え、さらに揉み込む。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉とれんこんを入れて炒める。  
**さつまいも**を加えて炒める。
- ④ ③に★を加え、弱火で煮絡める。



～さつまいものマヨマスタード和え～（4人分）

|          |        |         |        |
|----------|--------|---------|--------|
| ★さつまいも   | 1本     | ★マヨネーズ  | 大さじ3   |
| ★ブロッコリー  | 100g   | ★粒マスタード | 大さじ1   |
| ★厚切りベーコン | 40g    | ★砂糖     | 大さじ1/4 |
| ★塩       | 小さじ1/4 | ★ゆで卵    | 2個     |
| ★こしょう    | 少々     | ★オリーブ油  | 大さじ1/2 |



- ① **さつまいも**は8mm厚さの半月切りにして水にさらし、水気をきる。ブロッコリーは小房に分ける。厚切りベーコンは細切りにする。ゆで卵は4等分に切る。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにブロッコリー・**さつまいも**を並べ、ベーコンをのせ、油を回しかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。火が通ったら塩・こしょうを加えてさっと炒める。
- ④ ②の中に③を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、ゆで卵をのせる。

# まだまだ続く暑さ...

# 秋バテに気をつけよう!!

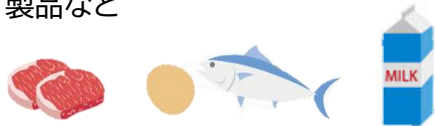
暑かった夏がようやく終わりを告げ、やっとこれからは過ごしやすくなる...と思った矢先に、「身体がだるい」「頭が重い」「疲れが取れない」といった不調を感じたことはありませんか？夏の終わりから秋にかけて、身体に何らかの不調を感じたことがある人の割合は48%で、約2人に1人が体調不良を覚えています。秋バテ対策には、5つの栄養素がポイントです!!

たんぱく質のおかずを  
しっかり摂って筋肉疲  
労を解消!

## 1 たんぱく質

タンパク質には筋肉の疲労回復や  
体力温存、持久力の向上の効果  
があり、不足すると疲れやすくな  
ります。

【多く含む食材】  
肉・魚・卵・納豆などの大豆製品・乳  
製品など



## 2 ビタミンC

ビタミンCには免疫力の向上、心身  
のストレスをやわらげる効果があ  
ります。  
また、紫外線のダメージによる活  
性酸素を除去したい、疲労回復の  
効果もあります。

【多く含む食材】  
パプリカ・ブロッコリー・アセロラ・  
キウイフルーツ・レモン・いちごなど



【疲労回復】には  
ビタミンC補給!

栄養の吸収率をアップ  
させ、暑さに耐えられる  
エネルギーをつくる!

## 3 ビタミンB群

ビタミンB1、B2 には疲労回復や  
糖質や脂質をエネルギーに変える  
働きがあります。  
またビタミンB2 は他の成分の吸  
収を助ける働きもあります。

【多く含む食材】  
豚肉・うなぎ・納豆などの大豆製  
品・枝豆・卵など



## 4 カリウム

体内のミネラルは汗と一緒になが  
れてしまうのでどうしても夏はバ  
ランスが崩れがちです。  
体のだるさは、汗で失われるカリ  
ウム不足も原因のひとつです。

【多く含む食材】  
かぼちゃ・カリフラワー・鶏胸肉・  
納豆・アボカド・バナナなど



酸味成分のクエン酸  
で【食欲増進&疲労  
回復】

【だるさ】の解消に  
はカリウム補給!

## 5 クエン酸

クエン酸は疲労感の軽減や新陳  
代謝を活発にする効果があり秋  
バテにはもってこいです!  
酸っぱさで唾液が分泌され、さら  
に胃液も出るので、胃が活発に動  
くようになり食欲が増します。疲  
労や肥満の要因となる乳酸や脂  
肪を分解・燃焼してくれるので疲  
労回復の効果があります。

【多く含む食材】  
オレンジやレモンなどの柑橘類・  
梅干し・酢など

