

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB₁を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- たらこ
- ウナギ
- 種実類

アリシンを含む食品

- たまねぎ
- にら
- ねぎ
- らっきょう
- にんにく

十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



朝ごはんレシピ

◎ たまねぎのツナマヨトースト (2人分)

【材料】

- ・食パン(4枚切り): 2枚
- ・たまねぎ: 2分の1個
- ・ピザ用チーズ: 30グラム
- ・パセリ(乾燥): 少々
- ★ツナ(水煮): 70グラム
- ★マヨネーズ: 大さじ3
- ★めんつゆ(3倍希釈): 大さじ2分の1
- ★こしょう: 少々

【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② ボウルに(★)を入れて混ぜる。(※ツナは汁を切る。)
- ③ 食パンに②を広げてぬり、たまねぎ、ピザ用チーズの順にのせる。同様に計2枚作る。
- ④ トースターで焼き色がつくまで4~5分程焼く。
- ⑤ 器に盛り、パセリをちらす。