

きずな食レシピ NO25

◆8月・9月上旬の行事食♪

夏も真っ盛り♪♪毎日毎日暑くてへばりそうな気温が続きます。夏バテしている方も多いのでは??何をするにもまずは健康第一!!しっかりと食べて、水分を摂って、熱中症や脱水・夏バテに打ち勝つ体力をつけてください!!特に水分!!喉が渇いてからでは遅いですよ!!

■ 月見団子【8月15日 ; 中秋の名月・十五夜】

上新粉や白玉粉で作る団子は、糖質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを含み、胃腸をはじめとする消化器系全般を丈夫にする食べ物です。体力が強化され、冷え症改善にも有効です。

■ パイナップル【8月17日 ; パイナップルの日】

酸味成分のクエン酸や、ビタミンB1・B2・Cが豊富に含まれており、カルシウムの吸収を促進作用があり、牛乳と共に摂ると骨粗鬆症の予防や骨の強化にも有効です。また、たんぱく質の消化を助けるプロメラインという酵素を含んでおり、肉類の消化を助け疲労回復や体力強化にも働いたり、胃液の分泌を盛んにし、食欲を増進させる作用もあります。

■ 焼肉【8月29日 ; 焼肉の日】

牛肉は良質のたんぱく質や鉄分などを豊富に含み、肉類の中で一番栄養価が高い食べ物です。また、豚肉はビタミンB1を豊富に含み、アミノ酸バランスに優れたたんぱく質を含んでいます。



今日の1品 パイナップルとバナナのミルクジュース ★★

材料 (1人分): パイナップルの果肉 100g、バナナ 1/2本、レモン汁 少々、牛乳 1/2カップ

- ① パイナップルは小さめにカットする。
- ② バナナは皮を剥き一口大にちぎりレモン汁を振る。
- ③ ミキサーにパイナップル・バナナ・牛乳を入れ攪拌する。
- ④ グラスに注いで完成♪

■ キウイフルーツ【9月1日 ; キウイフルーツの日】

豊富に含まれる食物繊維のペクチンは、カリウムやクエン酸の働きと一緒に血中コレステロールを減らし脂肪分解に働きます。また、豊富なビタミンCが抵抗力を増強し、抗ガン作用やストレス解消にも有効です。

■ 菊飯【9月9日 ; 菊の節句・重陽の節句】

古来中国では「菊」は邪気を祓い、延命力があると信じられていました。菊の花には解毒作用・熱性の頭痛・結膜炎・皮膚炎などを抑える作用があるとされ、生薬として利用されています。また、疲労回復や食欲増進効果があるとされています。