

厳しい残暑を乗り切る

管理栄養士、国際薬膳師

夏野菜のペペロンチーノ ～胃腸の働き高め、気・血を補い流れを良くする～

材料	4 人分	作り方
スパゲッティ	3 2 0 g	①スパゲッティをたっぷりの湯で、かために茹でる。
塩		②パスタソース 1 人分を絡める。＊冷製にするときは、冷水で洗い水気を取る。
サバ水煮缶	1 缶200g	①玉ねぎ、ピーマンはスライス、なす、ズッキーニは厚さ 5 mm位の半月切りに、トマトは小さめ乱切りにする。
玉ねぎ	1/2 個	②フライパンに油を入れ玉ねぎを炒め、透明になったら残りの
なす	1 個	野菜も炒め、火が通ったらサバ水煮缶を加え軽く炒める。
ズッキーニ	1/2個	③火を止め、ペペロンチーノのソースを混ぜ合わせる。
ピーマン	2 個	④皿にスパゲッティ、③を盛り、パセリをかける。
トマト	中 1 個	
赤ピーマン	1個	
油	大 1 強	
塩	1 g	＊市販品のパスタソース使用。
ペペロンチーノ	2 人分	エネルギー： 278 kcal たんぱく質： 10.3 g 塩分： 0.2g (パスタ)
ソース・パセリ		エネルギー： 271 kcal たんぱく質： 16.5g 塩分： 2.0g

水菜とキウイフルーツのサラダ ～体の熱を冷まし、喉の渴きを癒やし、イライラをおさえる～

材料	4 人分	作り方
水菜	1 2 0 g	①水菜を3cm程度に切り、サッと茹でる。レタスは食べやすくちぎる。
レタス	1 2 0 g	貝割れ大根は、根を切り洗う。
貝割れ大根	1/2 P	②キウイフルーツはいちょう切り、オレンジは4等分に切り、皮をむき、
キウイフル	1 個	食べやすい大きさに切る。
オレンジ	1/2個	③ボールにAを合わせ、水菜を和えておく。
オリーブオイル	大 1	④③にレタス、②のフルーツを入れよく混ぜ、器に盛り貝割れをのせる。
A 酢	大 1	
塩	0.5 g	
胡椒	少々	エネルギー：78kcal たんぱく質： 1.2g 塩分： 0.4 g

ムース風甘酒 ～飲む点滴・・・気を補い、巡りを良くし、疲れを回復させる～

材料	4 人分	作り方
牛乳	2 0 0 ml	①牛乳、片栗粉を鍋に入れ、木ベラでかき混ぜながら、弱火にかける。
片栗粉	大 1	②フツフツ沸騰して、とろみがついてきたら火をとめ、甘酒を加え混ぜる。
桃甘酒	2 0 0 ml	③粗熱を取り器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
		エネルギー： 79kcal たんぱく質：2.5g 塩分： 0g
1食分栄養	エネルギー：712kcal	たんぱく質： 30.3g 塩分： 2.6g

厳しい残暑を乗り切る

立秋を過ぎ虫の音も聞こえ秋の気配も感じますが、

猛暑と高温度の日が続き、余分な熱が排出されず、熱がこもりやすい時期

秋は、立秋(8/7 頃)から始まり立冬の前日(11/7 頃)までの3ヶ月

一年の中で、気温、気候の変化が激しい時期 ⇒ 体調も変化しやすい時期

乾燥の季節で、肺を消耗させ、呼吸器系の疾患が起こりやすくなる・・・咳、ノドの痛み、肌の乾燥など

中医学では秋を2つに分けている

立秋から秋分を **温燥(おんそう)**

残暑に加え乾燥した涼風の影響を受け、身体は津液(うるおい)が不足しがち

秋分から立冬を **涼燥(りょうそう)**

乾燥に冬の寒気が影響し、身体は潤い不足に冷えが加わる

「温燥」の時期の食養生

冷たい飲み物、食べ物で、胃が疲れている時期

胃の調子を整え、身体の熱を冷ましながら、肺を潤す食事を！

胃腸を整える食材

キャベツ、トマト、きゅうり、オクラ、じゃが芋、キウイフルーツ、パイナップル、豆類、豆腐、
うるち米、甘酒、味噌、鮭、サバ

肺を潤す食材・・・白い食材

梨、大根、蓮根、山芋、白ごま、白きくらげ、百合根、イカ、牡蠣、はちみつ
牛乳、チーズ、豆腐、もち米、甘酒

甘味＋酸味で潤いを生む

果物、はちみつレモン、トマト、梅干し