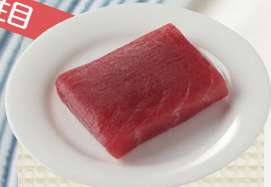


夏の冷えを防ぐメニュー

注目



まぐろ→鉄分

鉄分は体の熱を作り出すのに必要な酸素を全身に運ぶ働きがあるので、血行不良による夏の冷え対策に欠かせない栄養素です。

1人分
304kcal 塩分 1.7g

まぐろの中華風ステーキ

材料(2人分)

まぐろ赤身（刺身用）… 1さく（200g程度）
塩・こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
しょうが（しぼり汁）… 小さじ1

【付け合わせ】

みょうが……………1個
長ねぎ……………1/6本
きゅうり……………1/3本
塩……………少々
ごま油……………小さじ1
いりごま（白）……………少々

作り方

- 1 まぐろ赤身は塩・こしょうをふっておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、まぐろの表面に焼き色をつけ、酒、しょうゆ、しょうが（しぼり汁）を加え調味する。
- 3 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

【付け合わせ】

みょうが、長ねぎ、きゅうりは千切りにしておき、塩、ごま油でさっと和えてから皿に盛る。仕上げにいりごまをふる。



根菜とろとろ汁

1人分
63kcal 塩分 1.2g

材料(2人分)

にんじん……………1/2本
ごぼう……………1/4本
大根……………3～4cm程度
モロヘイヤ……………1/2束
塩（モロヘイヤ塩茹で用）……………少々
しょうゆ（モロヘイヤ下味用）… 小さじ2

A だし……………3カップ程度
酒……………大さじ2
塩……………2つまみ
しょうゆ……………小さじ1
かつおぶし……………少々

作り方

- 1 にんじん、ごぼう、大根は乱切りにする。モロヘイヤは塩茹で後、包丁でたたき、しょうゆを加える。
- 2 鍋にAを入れ、にんじん、ごぼう、大根を加えやわらかくなるまで火にかける。
- 3 しょうゆを加えたら火を止め、お椀に盛り、たたいたモロヘイヤとかつおぶしをのせる。

注目

モロヘイヤ→ビタミンE

強い抗酸化力を持つビタミンEは、手足など末梢血管の血液循環をよくし、夏の冷えから守ってくれます。

Column 血行をよくして夏の冷えとサヨナラ！

夏の冷えの原因は、冷たい飲食物や冷房により体の内外から冷えることによる血行不良が多いといわれます。

全身の血行をよくするには、ストレッチがおすすめです。首を回す、腰を伸ばす、手先・足先を動かすなど座ったままでもできる簡単なものを、1セット5回を目安に1日数セットから始めてみましょう。

冷たいメニューは避け、体を温める根菜類やかぼちゃ、血液循環を促す鉄分やビタミンE、熱をつくり出すのに必要な筋肉をつくるたんぱく質を含む食品を摂取しましょう。