

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ



公式LINE



季節の変わり目の不調について

主な不調 だるさ 頭痛・めまい 不眠 消化不良 手足の冷え

これからの季節は、**朝晩の寒暖差**や**気圧の変化**が大きくなることで、体の不調を感じやすくなります。それは、体温調節や心拍数、消化機能などをコントロールしてくれている「**自律神経**」が乱れやすくなることが要因とされています。

不調を乗り切るためのポイント

旬の食材を食べる

旬の食材を食べることで、体にとって**必要な栄養素**を補うことができると言われています。なるべく新鮮なものを選ぶようにしましょう。



じゃがいも



かぼちゃ



玉ねぎ



ゆり根



さんま



秋鮭

秋の果物もおすすめです



ブドウ・梨・柿など

体を温める食材を食べる

自律神経を整えるには、**体を冷やさない**ことも重要です。体を**内側から温めてくれる食材**を積極的に食べましょう。

根菜類



レンコン



人参



ごぼう



生姜・唐辛子



ネギ・にんにく・ニラ

たんぱく質食品



肉・魚・大豆製品など

生活リズムを整える

朝食でたんぱく質食品を摂り、日中に体を動かすことで睡眠を促す**ホルモン**が分泌され、ぐっすり眠れるようになります。



朝食をしっかり食べる



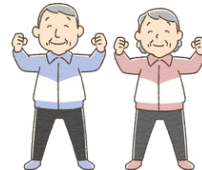
程よく体を動かす



ぐっすり眠る



そうすると…



不調を感じない体へ

楽!

ら

く

う

ま

うま!

レ

シ

ピ

大豆ミートのレンコンはさみ焼き



ひき肉の代わりに蒸し大豆をすりつぶしてタネにしています。
良質なたんぱく質とレンコン・人参・ネギ・ニラが体を温めてくれます!



【材料】 1人分

レンコン	60g	★蒸し大豆	60g
片栗粉	適量	★人参	3g
ごま油	5g	★ネギ	3g
		★ニラ	3g
		★おろし生姜	0.5g
		★卵	15g
		★片栗粉	10g
		★しょうゆ	3g
		★みりん	1g

【一人分】

エネルギー:295kcal 炭水化物:34.0g 食物繊維10.0g たんぱく質:16.5g 脂質:12.4g 塩分:1.1g

【作り方】

- ①レンコンは4枚に輪切りにし、両面に片栗粉をまぶします。
- ②人参・ネギ・ニラはみじん切りにして、ポリ袋に★の材料を合わせて蒸し大豆をつぶすように手でこねます。
(めん棒で叩いてもOK)
- ③②のポリ袋の端を切り落とし、タネを絞り出してレンコンで挟みます。
- ④フライパンにごま油をひき、両面に軽く焦げ目が付くまで焼いて出来上がりです。



薬局ホームページ内
レシピサイトはこちら

認定栄養ケア・ステーションの紹介

まつもと薬局認定栄養ケア・ステーションでは、地域の皆様の健康を食生活の面でサポートさせていただきます。管理栄養士が皆さまの食に関するお悩みやご要望にお応えします。



野菜が飲めるカフェKOTTE(コッテ)



日々の食事の中で無理なく必要な栄養を取り入れてもらいたい、そして元気になってほしい。という願いを込めて作られた

1日の不足分の野菜87g以上を使用したスムージー

期間限定スムージーもあります。Instagramで随時発信しています。

野菜
飲める カフェ
KOTTE
Produced by まつもと薬局

皆様の健康と笑顔が願いです
まつもと薬局
認定栄養 ケア・ステーション



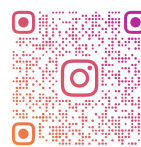
認定ケア・ステーション
公式LINE



認定ケア・ステーション
公式HP



認定ケア・ステーション
Instagram



KOTTE
Instagram

TEL 0155-41-9333

〒080-0048 帯広市西18条北2丁目29-6 まつもと薬局フロンティア店内