# 9 月今日は何の日?

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	防災の日 キウイの日		クエン酸の日 グミの日	串の日		黒豆の日	
			**************************************			黒酢の日	
	8	9	10	11	12	13	14
		手巻き寿司 の日	牛タンの日	たんぱく質の日			
	15	16	17	18	19	20	21
	ひじきの日 -	<b>敬老の日</b> 海老の日	<b>中秋の名月</b> イタリア料理の 日		彼岸入り		
	22	23	24	25	26	27	28
	秋分の日 秋彼岸	振替休日		彼岸明け			3
	29	30					

### 今月の旬食材のおはなし

里芋



旬の期間

9~12月

- <選び方> 泥付きの里芋の場合は、皮が乾燥し過ぎていなく、しっとりと湿っているものを選びましょう。表面に模様が入っている京芋や えび芋は、縞模様が平行に入っているものがおすすめです。
- 〈保存方法〉 里芋を保存する時は、寒さと乾燥に気をつけましょう。 冷蔵庫に入れるとかえって傷みやすくなります。乾燥を防ぐため、 新聞紙などで包んで室温で保存するか、固めにゆでたものを ラップで包み、冷凍保存しておくと便利です。
- <栄養素> 水分を多く含むので芋類の中でも低カロリー。また、カリウムや 食物繊維の含有量は芋類の中でもトップクラスです。

# ITOKU いとくヘルシー通信

#### 季節をもっと楽しく! ★9月2ページ★

#### 今月のおすすめレシピ

# 里芋のねぎ塩炒め



調理時間 **20**分 エネルギー **117**kcal

塩分 **1.1**q

#### ポイント

桜えびとねぎの香ばしい香りが食欲を そそる1品。表面をこんがり焼いた里芋 は、外はカリカリ、中はしっとり、ほくほく に仕上がります。

#### 材料(2人分)

・里芋

・ねぎ

・しょうが(薄切り)

・桜えび

・ごま油

・塩

・こしょう

5個

1/2本

1枚

小さじ1

小さじ1

小さじ1/3

少々

#### 作り方

- 1 里芋はよく洗い、ラップに包んで 電子レンジ(600W)で5分加熱し、 皮をむいて乱切りにする。
- 2 ねぎ、しょうが、桜えびはそれぞれ みじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ねぎと しょうがを炒め、香りが立ったら 桜えび、1を加えさらに炒め、 塩、こしょうで味をととのえる。

提供 株式会社Wellmira (ウェルミラ)

### 季節をもっと楽しく! ★9月3ページ★



日々のカラダを労わる

## 食事でフェムケア



「フェムケア」「フェムテック」といった言葉を耳にしたことはありますか? 今回は、どんどん広まってきているフェムケア・フェムテックについてご紹介します。

## フェムケア・フェムテックについて

「フェムケア」とは、女性特有の健康問題をケアする商品・サービスなど、「フェムテック」とは、生理痛の改善、不妊対策、更年期障害など女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する商品を言います。

# 日々のカラダを労わるために食生活でできることを

参考:株式会社明治「2万人調査でわかった「食事や生活スタイルを変えるだけで"月経不調"は軽減できる」」

#### 毎日朝食をとる

朝食を食べることで体温が上がり、 カラダを温めます。

#### 揚げ物の過剰摂取は控え、 緑黄色野菜と魚類を 意識して食べる

青魚などの魚には、血液をサラサラにする n-3系脂肪酸(DHAやEPA)が多く含まれ ています。また、緑黄色野菜や果物は、 抗酸化物質を多く含んでいます。

## |食につき片手 | 杯 (20g程度) の たんぱく質を、3食とる

たんぱく質は髪、肌、爪、筋肉、細胞などのもとになる大事な栄養素。女性ホルモンや、メンタル面の安定に関わるセロトニンなどの神経伝達物質の材料でもあります。

## 栄養のあるおやつを 取り入れてみる

食事に加えて、Fe(鉄)添加のおやつ、 ナッツ類やドライフルーツなど、マグネシウム、 亜鉛、カルシウム、鉄などのミネラル類を含む おやつを取り入れてみるのもおすすめです。

### カフェインのとり過ぎを避ける

カフェイン飲料には、ミネラル類を体外へ 排出してしまう作用があるため、食事やおやつと 一緒にとらないほうがおすすめです。





# ITOKU いとくヘルシー通信

季節をもっと楽しく! ★9月4ページ★

#### 今月のおすすめレシピ

# 黒ごまアーモンドきなこスープ



#### ポイント

黒ごまアーモンドきなこには、大豆イソフラボンや黒ごま特有のセサミン、アーモンドに含まれるビタミンEなど、カラダにうれしい成分が入っています。 朝の忙しい時間でも、かけるだけでかんたんに栄養を摂ることができるスープです

#### 材料(2人分)

- ・市販のコーンスープ 500cc(紙パック、粉末でも可能)
- ・黒ごまアーモンドきなこ 大さじ4

#### 作り方

- 市販のコーンスープ500ccを 弱火で温めます。
- 2 黒ごまアーモンドきなこを 大さじ4入れ、ダマがなくなるよう よくかき混ぜてできあがり。
- ※ 粉末のカップスープの場合は、 1袋に黒ごまアーモンドきなこを 小さじ3程度がおすすめです。

#### 〈使用商品〉

幸田商店 「黒ごまアーモンドきなこ」



提供 幸田商店株式会社

#### 季節をもっと楽しく! ★9月5ページ★

#### 今月のおすすめレシピ

# 焼き鶏肉のねぎごましょうがだれ



調理時間 **20**分 エネルギー 131kcal

塩分 **1.0**a

#### ポイント

長ねぎに含まれるアリシンやしょうがに 含まれるジンゲロールには血流をよくし てカラダを温める働きがあります。いろ いろなスパイスの入ったごまだれなので 、食欲の無い時にもおすすめです。

#### 材料(2人分)

·鶏もも肉(皮なし) 140g

・ねぎ 20g

・しょうが 2g

・赤とうがらしの小口切り 適宜

(A)

-・しょうゆ 小さじ2

・すりごま 小さじ2

·酢 小さじ2

・砂糖 小さじ2/3

・だし 小さじ2

・きゅうり 60g

・ミニトマト 40g

#### 作り方

- ねぎ、しょうがはみじん切りにし、
  赤とうがらし、(A)と混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉はグリルで両面焼いて、 そぎ切りにして器に盛る。
- 3 蛇腹に切ったきゅうり、 ミニトマトを添え、1のソースをかける。

提供 株式会社Wellmira(ウェルミラ)