

語りあし新聞

健康 豆知識コーナー

秋の健康と自律神経

夏の暑さから一転、朝晩と冷え込む季節となりました。そんな季節は、自律神経のバランスが乱れやすくなり、心身の不調に陥る可能性も。このバランスが崩れてしまう原因は、

ストレス **乱れた生活のリズム** **睡眠不足**

など、多くの原因が考えられます。自律神経のバランスを整えてあげるには、副交感神経を刺激するのが良いとされています。方法としておススメなのが『入浴』です。しかし、熱いお風呂にサッと入るのは、かえって身体に負担がかかってしまい良いとは言えません。38℃～40℃ぐらいのぬるま湯にゆっくり入ることにより、身も心もほぐれリラックスすることができますよ！

季節便り 【やってきました！食欲の秋】

秋は美味しい旬の食べ物が多い季節です。ただ美味しいだけでなく栄養価が高い物もたくさんあります！

さといも
里芋



カロリーが低く、食物繊維も豊富で、慢性の便秘に悩んでいる人におすすめです。

秋の魚といえばこれ！タンパク質が豊富で、DHA 成分には脳に働き学習能力を高める効果があるといわれます。



さんま
秋刀魚



筋肉や骨を丈夫にする働きがあるといわれ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くします。

※バランスよく適量を食べることが、健康へつながります

2017年 秋号

秋の季節レシピ 【柿と春菊の白和え】

手間暇かけずに旬の物を美味しくいただくレシピです。もう一品欲しい…そんな時にもおススメです！

〈材料:2人分〉

柿	半分	しょうゆ	大さじ1.5
春菊	1/2束	砂糖	小さじ半分
豆腐	半丁	塩	少々
練り白ごま	大さじ1.5		



下準備

- ①柿はヘタを取って皮をむき、いちよう切りにする。
- ②春菊はかたい軸を切り落とし、水洗いする。たっぷりの熱湯でサッとゆでて水に取る。水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③豆腐はキッチンペーパーに包み、重しを乗せて10分程水切りする。



作り方

- ①すり鉢に豆腐を入れ、なめらかになるまでする。練り白ごま、しょうゆ、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ②柿と春菊を加えて和え、器に盛る。



★盛り付け例★



胃のむかつきにも◎
春菊の香りで気分スッキリ！
秋を感じる一品だワン♪



マロン君