



# あけぼの栄養だより



5・6月号

皆さんこんにちは！今年もあっという間に上半期が過ぎようとしていますね。

6月といえば梅雨の多湿という気象により、だるさや食欲不振、むくみ、頭痛などの身体の不調などの「気象病」でお悩みがある方も多いかと思います。これらは、急な気圧などの変化に身体が合わせようと自律神経を酷使するために、乱れて不調につながりやすくなるためです。

こういった気象病による不調を改善するためには自律神経を整えてあげましょう。

そこで今回は自律神経を整えるアロマをご紹介します！

①（就寝前）ラベンダー・ネロリ・ローマンカモミールなど

…日中の緊張状態をリラックスさせてくれる

②（日中）グレープフルーツ・ベルガモット・ゆずなど

…過緊張をリフレッシュさせてくれる



また、気圧の変化による冷えから肩こりなどが起こる方は、エルダーフラワーなどのハーブティーで身体を温めることもおすすめです！

さらには、冷たい飲み物ばかりで身体を冷やさないように、温かい飲み物や常温の飲み物を摂取するようにすることや、きちんと湯船に浸かってふくらはぎや足の裏などを優しくマッサージするなどして身体を労わってあげましょう。食事においては、味の濃いものや油を多く使用するものを控えたり、体を冷やす食べ物（きゅうりやトマトなど水分を多く含む食品の組み合わせなど）

ばかりにならないように根菜などいろいろな食品の組み合わせを意識すると良いでしょう。

キュート店、学園の森店、野尻薬局などにはアロマの資格をもつスタッフもおりますので、アロマに興味がある方は、お気軽にお尋ねくださいね♪

あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案！

## 麻婆とまとうふ(1人前233kcal)

今回は気象病のような身体の不調による身体的なストレス、日々の仕事などによる精神的なストレスなどに、食事で心も身体も栄養補給できるメニューを考案しました！

【材料；1人前】

豚ひき肉…30g

木綿豆腐…50g

トマト …60g

長ねぎ …10g

えのきだけ・しめじ…各20g

ごま油 …4g

おろし生姜・ニンニク…各2g

豆板醤・酒・砂糖…各3g

顆粒中華だし…4g

醤油・テンメンジャン…各5g

水 …80ml

水溶き片栗粉…適量

【作り方】

① 長ねぎはみじん切りにする。

② トマトは横半分にしてからくし切り、木綿豆腐は電子レンジや重石を使って水分を抜き、食べやすい大きさに切る。

③ えのきだけ・しめじは石づきを除いて、えのきは4等分の長さにしてから、それぞれ手で裂く。

④ フライパンにごま油・おろし生姜・おろしんにんにく豆板醤を熱し、香りが立ったら①をさっと炒める。

⑤ ④に③を加えてさらに炒め、豚ひき肉・酒を加えて炒める。

⑥ ⑤に②と砂糖・顆粒中華だし・醤油・テンメンジャン・水を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。





## 5・6月の旬



真鯛:刺身 100g あたり(皮なし)123kcal

関東沿岸では初夏～夏にかけて旬を迎える真鯛は、オメガ3脂肪酸のEPA・DHAだけでなく、必須アミノ酸も豊富に含んでいます。目が澄んでいてエラが鮮やかな紅色のものが新鮮です。



アスパラガス:100g あたり22kcal

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果的とされています。保存するときは、穂先を上にして立てて保存しましょう。



梅:塩漬け梅干し 1粒(10g)あたり塩分約 1.8g

(種類により異なります)

梅干しの酸っぱさの元となるクエン酸には、エネルギー代謝を活性化させ疲れの元となる乳酸を分解してくれます。梅干しは塩分を多く含むので、1日1個程度としましょう。



あけぼの HealthUP の SNS で健康情報を check しよう!



Facebook

「健康とウェルネスを目指して・あけぼのヘルスアップ」



Instagram

「a\_healthup」



食事、運動、アロマ、ヨガ、リフレクソロジー、などの健康情報以外にも…

店舗情報や新商品のお知らせ、セール品などのお得な情報がいっぱい!



A\_HEALTHUP



いいね&フォロー  
お待ちしております♪

お問合せ・連絡先:050-7112-8331  
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3  
(あけぼの薬局学園の森店2F)



Akebono Pharmacy Group