



あけぼの栄養だより



東京オリンピックは感動しましたね～！史上初のメダルや新世代の活躍など様々な競技で見どころ満点で夜更かしてしまっただ方も多いのではないのでしょうか？
秋の夜長と言いますが、つい夏休み気分のまま夜更かしが続いてしまったりしていませんか？
睡眠は成長や健康、美肌、思考力、集中力などさまざまな部分に影響します。日々の生活習慣を見直して、質のいい睡眠を摂るように心がけましょう！

【質のいい睡眠をとるためのポイント】

① 夕食は寝る3時間前までに終わらせる！

…食後すぐに寝てしまうと、消化活動が優先され眠りが浅くなったり疲れが取れにくくなることもあります。仕事や家事で遅くなってしまう場合には消化の良いものを摂るようにしましょう。

② めるめのお風呂でリラックス！

…38度くらいのもるめのお風呂に5～30分程度浸かって、身体の緊張や疲れをほぐしましょう。

③ 寝る直前までスマホやタブレットなどの端末を見て、ブルーライトを浴びないようにする！

…夜にブルーライトを浴びてしまうと、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されてしまい、眠りが浅くなったり、途中で起きてしまったりしてしまいます。

他にも、寝る前に温かい白湯や生姜湯、カモミールティーなどを飲んで身体の内側から温めたり、日中適度に身体を動かすこともお勧めです！質のいい睡眠ですっきりと翌朝を迎えましょう♪



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案 カレー風味のコンポタパスタ

質のいい睡眠をとるために食事でも一工夫できます♪イカやエビなどに含まれるグリシンというアミノ酸や、乳製品などに含まれるトリプトファンというアミノ酸が睡眠の質の向上を手助けしてくれます！外出自粛が続き、お料理にお疲れの方でも簡単に味が決まるコンポタージュ粉末を使い、お子様にも人気のカレー風味にアレンジしました。



【材料;1人前】

パスタ(乾) …100g
 シーフードミックス…80g
 しめじ …30g
 玉ねぎ …30g
 コーンスープ粉末 …1/2 袋
 カレー粉 …2g
 牛乳 …100ml
 パスタ茹で汁 …100ml
 酒 …小さじ1
 コンソメ …1g
 塩胡椒 …少々
 バター …4g

【作り方】

- ① パスタを茹でる
(ゆで汁はとっておく)。
- ② しめじは石づきを除き、小房に分け、
玉ねぎはくし切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、②とシーフードミックスを
炒め、火が通ったらカレー粉を加えて炒める。
- ④ ③に酒・パスタのゆで汁・コーンスープ粉末・牛乳・
コンソメを加えて軽くとろみが出るまで煮詰める。
- ⑤ ④に茹でたパスタを絡めて塩胡椒で味を調べ、器に盛る。





9・10月の旬



鮭:100g あたり133kcal

鮭には強い抗酸化作用のあるアスタキサンチンや必須脂肪酸のDHA・EPA、糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB₁・B₂など様々な栄養素を豊富に含む食材です。缶詰であれば、皮や骨の栄養素も丸ごと摂取できます。



鮭:100g あたり133kcal

鮭には強い抗酸化作用のあるアスタキサンチンや必須脂肪酸のDHA・EPA、糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB₁・B₂など様々な栄養素を豊富に含む食材です。缶詰であれば、皮や骨の栄養素も丸ごと摂取できます。



いちじく:100g あたり54kcal

いちじくにはペクチンという水溶性の食物繊維が含まれており腸内環境の改善だけでなく、血糖値や血中コレステロール値の上昇を抑制する働きがあります。お腹を下しやすい方は、食べる量にご注意を。

おしらせ



あけぼの薬局内守谷店にて、ご近所の社会福祉法人かしわ学園の皆さんが作ったお皿や木のお皿、マグネット等を販売しております！素敵な作品が多数ありますので、ぜひお手に取って見てみてください！今後他の店舗でも販売させていただく予定になっておりますので、お楽しみに〜♪



お問合せ・連絡先:070-2826-2767
〒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