



あけぼの栄養だより

5・6月号

皆さん、こーんにーちはー！新緑の季節となりましたね。

気温差や雨など気圧の変化などで、体調を崩さないように、正しい生活習慣で様々な変化に負けない身体づくりをしていきましょう！

しかし暖かい気温が気持ちよくて、つい眠くなってしまう…そんなこともありますよね！

そんな時、私もよくコーヒーを飲みます。コーヒーには、カフェインという覚醒作用だけでなく、抗酸化作用のあるポリフェノールを豊富に含みます(100gあたり200mg)。

ポリフェノールには、活性酸素と呼ばれる細胞を傷つける物質によるダメージから身体を守る働きがあります。これから日差しが強くなり、気になる紫外線のダメージからも守ってくれます♡

また、脂肪の蓄積を抑える効果や脂肪燃焼促進効果もあるとされていて、減量中の方の強い味方になってくれます！うれしい～！

ですが、何事にも適量がありますので、カフェインなどの過剰摂取は消化管を刺激して下痢や嘔吐を引き起こしたり、中毒死の例もあるのでご注意ください！

コーヒー好きの方でも、1日3～5杯程度の適量摂取を心がけましょう。



オートミールのチョコバナナクッキー



今回は、コーヒーに合う簡単おやつを紹介します！お子様のおやつにもぴったりです！バナナは黒くなってしまった残りものでも大丈夫です♪コーヒーの効果を活かすために、糖質カットチョコレートを使用しています！便秘が気になる方にもお勧めです♪

【材料】

オートミール …100g
バナナ …大1本(150g)
糖質カットチョコレート…60g
サラダ油 …大さじ2



【作り方】

- ① オーブンを180度に予熱する。
- ② チョコレートを砕く(チョコチップ程度の大きさ)。
- ③ ジップ付保存袋にバナナを入れ、ペースト状になるまでよく揉む。
- ④ ③に②・オートミール・サラダ油を入れてよく揉んで混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④をクッキー状の形にして並べる。
- ⑥ ⑤を180度で15分焼く。





5・6月の旬



鯉(初鯉):100g あたり 108kcal

初鯉は実が引き締まってさっぱりとした味わいです。EPA・DHAの他にも鉄分やタンパク質、ビタミン B 群などの栄養素を豊富に含みます。



じゃがいも:100g あたり59kcal

じゃがいもはビタミン C が多く含まれます。切ってから茹でてしまうと、ビタミン C が水に溶け出してしまうので、茹でる際には皮付きのまま茹でるとビタミン C の損失を抑えられます。



パイナップル:100g あたり54kcal

パイナップルには腸内環境を改善する食物繊維やビタミン C、タンパク質分解酵素などが含まれています。お肉を焼く際に、先にパイナップルの果汁やすりおろしに漬け込むことで柔らかく仕上がります。



おしらせ



あの Atyes ソープが新しくなりました！

その名も「Atyes V Soap」です★

何がりリニューアルしたかという、紫雲膏ゆかりの成分である紫根エキスを増量し、漢方処方をもとにした4種の国産生薬エキスを追加配合しました！

もっちりとした泡で、贅沢な使い心地を感じられます♪

洗顔料を変えると顔の印象も変わります！

あけぼの薬局・野尻薬局にて販売しておりますので

ぜひ、お手に取ってお試しくださいね～！



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