



あけぼの栄養だより

5・6月号

皆さんこんにちは！少しずつ初夏の香りがしてきた季節となってきましたが、この時期になると気圧の変化で頭痛やめまいなどの不調を訴える方も多くいらっしゃいます。これらはよく「気象病」と呼ばれ、以前この栄養だよりでも取り上げたこともあります。

雨が続くと外出の機会も減り、なんとなく気分も晴れなかつたりしますよね。

そんな時、ご自宅でも手軽に試せるのがアロマテラピーです♪

様々な香りがありますが、この時期にお勧めの香りをご紹介します！

◎ラベンダー…リラククス効果やストレス軽減効果

◎柑橘系 …気分転換や緊張を和らげる効果

◎ペパーミント…筋肉をほぐし痛みを和らげる効果

アロマディフューザーだけでなく、普段お使いのハンカチにアロマオイルを1～2滴垂らして枕元やデスクの周辺などに置いておくだけでも香りを楽しむことができます。

皆様の心が少しでも晴れますように…☆



気分晴れやか! 爽やかレモンパイ

今回は爽やかな香りと酸味で気象病を予防しよう！ということで、意外と簡単に作れるレモンパイをご紹介します！

レモンにはクエン酸という酸っぱい成分が含まれ、疲労回復を促します。

残ったジャムはヨーグルトやパンに塗っても楽しめますよ♪

【材料;6個分】

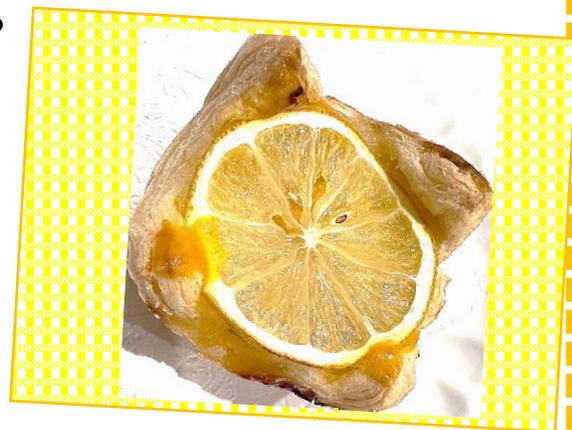
レモン …1個

グラニュー糖 …70g

冷凍パイシート …1枚

卵黄 …適量

バター(マフィン型に塗る用)



【作り方】

- ① レモンは表面をしっかりと洗って両端を切り、飾り用に2～3mmの厚さで輪切りのものを残し、残りは同じ厚さでいちよう切りにする(苦みが苦手な方は白いワタ部分は取り除く)。
- ② 鍋に①(いちよう切りにした方)と砂糖を加えて、焦げないように弱火で混ぜながら加熱して水分を飛ばし、ジャム状にする。
- ③ オーブンを200℃に予熱する。
- ④ パイシートは表記通りに解凍しておき、麺棒で伸ばして6等分に切る。
- ⑤ マフィン型にバターを塗り、④をカップになるように敷き底面にフォークで数か所穴を開け、②と①の飾り用のレモンを入れ、パイ部分に溶いた卵黄を塗る。(お好みでジャムの下にチーズケーキ生地を入れても◎)
- ⑥ ⑤をオーブン180℃で15～20分焼く(焼き色を見ながら調整)。粗熱がとれたら型から外してお皿に盛り付ける。



5・6月の旬



じゃがいも(100g あたり 59kcal)

じゃがいもには意外にもビタミンCが豊富に含まれており、新じゃがは特に多く、でんぷんで守られていることから加熱にも強いとされています。



ごぼう(100g あたり 58kcal)

ごぼうは腸内環境を健やかに保つのに必要な食物繊維や抗酸化作用のあるクロロゲン酸というポリフェノールなどを豊富に含んでいます。



はちみつ(100g あたり 329kcal)

砂糖に比べると約15%程カロリーダウンできるだけでなく、はちみつに含まれるグルコン酸という成分は腸内環境改善に効果的であったり、保湿効果も高いためお料理以外にも、化粧水に混ぜて使うこともできます。



栄養相談予約受付中

身体を作っているのは日々の食事です。未来の健康を作るのは今の自分しかいません。

過去の不摂生も今の自分次第で取り返すことができます！

少しでも興味があればあとは実践のみ！一人ひとりにぴったりの方法を一緒に考えます！

是非管理栄養士にお気軽にご相談ください♪



場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内

時間:1回 30~45分程度

料金:1回 1500円



Akebono Pharmacy Group

