



あけぼの栄養だより

3・4月号



皆さんこんにちは！管理栄養士の飯嶋です。体調はお変わりないでしょうか？私事で恐縮ですが、この度産休・育休をいただくことになり、2か月毎の栄養だよりをしばらくの間お休みさせていただくこととなりました。

でもその間も不定期ではありますが、増刊号を発行させていただく予定なのでお楽しみに～！さて、この春先は朝夕と日中の気温差も大きくなり、年度切り替えや飲み会の回数が増えたりと体調にも様々な面で影響しやすい時期です。

今回はお酒が大好きな方必見！二日酔い対策に役立つ栄養素と食材をご紹介します♪

ビタミンB群…アルコールの分解で大量に消費されてしまう

→豚肉、うなぎ、レバー、玄米、バナナ、まぐろ、かつお、牛乳、大豆、牡蠣、アーモンド など

ビタミンC…アルコールの分解を促進する

→パプリカ、ピーマン、いちご、レモン、キウイ など

ビタミンE…肝臓の機能を高めて、アルコールの分解物質の排泄を促進する

→アーモンド、きな粉、ピーナッツ など

ミネラル…アルコールの利尿作用により喪失されやすいため、補給する必要がある

→魚介類、バナナ、乳製品、海藻類 など

水分 …アルコールの利尿作用により喪失されやすいため、補給する必要がある

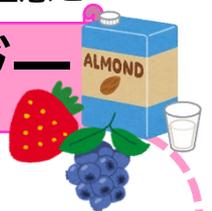


二日酔いになってしまった時は、これらの食品を意識して摂取してみるようにしましょう！

ですが二日酔いにならないように飲むことが1番の対策ですので、飲み過ぎにはご注意を…



さよなら二日酔い！W ミルクのフルーツスムージー



二日酔いになってしまったら、食欲もあまり出ないと思います。

そんな時は簡単に作れるこのスムージーで、

失われた栄養と水分を補いましょう！

お酒を飲む機会が多い方は、ジップロックで冷凍して

ストックしておくとう便利です♪

【材料:1杯分】

- 牛乳 …70ml
- アーモンドミルク…70ml
- バナナ …1/2本
- いちご …3個
- ブルーベリー …10g
- 氷(小) …4～5個

【作り方】

◎バナナは皮を剥き、いちごはヘタを除いて、材料を全てミキサーに入れて攪拌し、コップに注ぐ。

※ミキサーがない方は果物をフォークで潰して、牛乳・アーモンドミルクと合わせてジップロックに入れて冷凍庫で1～2時間冷やし、飲む前に袋を揉んでコップに注ぐ。



3・4月の旬



蛤(はまぐり)

蛤には鉄分やビタミン B₁₂など貧血予防に必要な栄養素だけでなく、肝臓の機能を高めるタウリンなども豊富に含みます。少々高価ではありますが、旬の旨味を楽しみましょう。



セロリ

セロリにはカリウムやビタミン、食物繊維などの栄養素を豊富に含まれています。独特の香りは「アピニン」「セネリン」という成分によるもので、これらは精神を落ち着かせ、イライラや不安などを和らげる効果があるとされています。

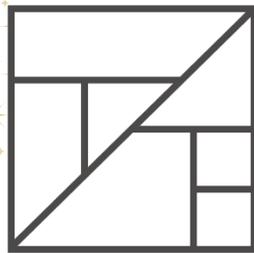


ごぼう

香りのよい新ごぼう。食物繊維やポリフェノールの一種のクロロゲン酸など身体に嬉しい栄養素を豊富に含みます。栄養素の流出を抑えるには、あく抜きで水にさらすのを30秒程度にしましょう。



おしらせ



ATYES

Anatano Tameni Yakuzaishiga Eranda Supplies

この度、あけぼのファーマシーグループの薬剤師がレシピを作っているオリジナルブランドの「ATYES」シリーズがリニューアルしました！高級感のあるデザインと心地の良い使用感、そして男女問わずお使いいただけるので、ご自宅用にもプレゼントにもぴったりの商品です♪
また、森の薬膳 CoCoTea の薬膳茶も「ATYES」シリーズの仲間入り！初めての方でも、よりお試ししやすいパッケージになりました！
私たちのこだわりの商品を、ぜひこの機会にお手に取ってお試してください！



Akebono Pharmacy Group