



家ちゃんの栄養通信 9月号 vol.23



「食欲」の秋、始まります！

日中は気温が上がりますが、日が落ちるとだいぶ涼しく感じますね！これから秋に向けて寒暖差の激しい季節になるので体調を崩しがちです。また、秋になると美味しいものがたくさんあります。この夏、食事の面で頑張っていた方は、食べ過ぎると体への負担(体重の増加、塩分の摂取量増加など)に繋がるので、気を付けましょう。どうしても食べてしまうな…と思ったそこのあなた！どうしたら減らすことができるのか、一緒に考えましょう！ぜひ、お気軽にご相談ください。



作ってみよう！健康レシピ

～なすとおくらの香味サラダ～

今回は、香味野菜をたっぷり使った減塩メニューになっています。おくらを茹でる作業は電子レンジでも簡単にできるので火を使わずにさっと作ることもできますよ！そうめんのトッピングの具材としてもおすすめです、アレンジがしやすい1品になっています！

《材料(2人分)》

- ・なす 小 1/2 本(40g)
- ・おくら 4本(40g)
- ・香味野菜(大葉、しょうが、みょうが) 適量
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・赤パプリカ 1/8 個 (20g)



1. なすを薄切りにし塩もみをする。塩を十分に水で洗い流して水気をしっかり切る。
2. おくらを茹でて、小口切りにする。※電子レンジでも可
3. 香味野菜、パプリカをお好みの切り方で切っておく。
4. 全ての材料をボールに入れて、めんつゆを入れて和える。

【1食当たり】 エネルギー:25 kcal たんぱく質:1.3g 脂質:0.1g 炭水化物:5.7g 食塩相当量:0.5g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

