



過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずの秋に入ったのに、体がだるい、疲れが取れない、やる気が出ない…。そんな症状に心当たりがあれば、秋バテかもしれません。



秋バテ…?

秋バテ対策や予防には『疲労を回復し体を元気にする』『胃腸を整える』『体を潤す』といった、食養生をオススメします。栄養が豊富な旬の食材と、美味しいレシピを紹介しましょうね。

はまなすの里  
管理栄養士 八木さん



意外かもしれませんが、にんじんも秋に旬を迎える食材のひとつです。漢方では、胃腸を整え身体を元気にする働きだけでなく、消化を助ける働きや体に潤いを与える働きもあると考えられていて、まさに秋にぴったりの食材です。



鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、活性酸素(体がさびる原因)の発生を抑えたり、取り除く働きがあるとされています。



しめじに豊富な食物繊維は、『健康の要』である腸内環境を整え、健康な体を作ります。現代人に不足しがちな食物繊維を補えます。

## 鮭としめじの炊き込みごはん



- お米2合をといで、炊飯器に入れる
- 調味料 ①～④ を入れる



- 2合の目盛りまで水を入れる
- お米の上に、具材 ①～③ を入れる

- ①鮭の切り身 2切れ
- ②しめじ ほぐして
- ③にんじん 細長く切る



- 炊飯器のスイッチON!
- 炊けたら鮭の皮と骨を取り除く
- 全体を混ぜてできあがり!

仕上げに  
バター

## 鮭のちゃんちゃん汁

- 鮭、じゃがいもは一口大、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り
- 鍋に油を熱し、鮭、野菜を入れて炒める



- 水、だしを入れ、煮立ったらアクを取る
- 5分煮たら、味噌を入れてできあがり!