

# 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## 疲労回復には、ビタミンB1!

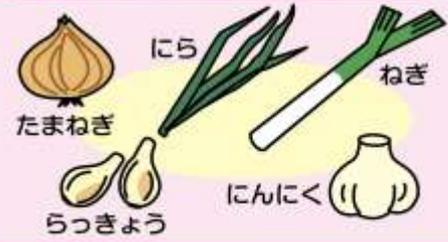
ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミン B1 を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



毎月第3週目

## 減塩いいね! 週間

9月は12日(月)～18日(日)



### 減塩レシピ紹介 ～鶏肉のマスタード焼き～

〈材料 4人分〉

- ・鶏肉 4切(1切50g)
- ・酒 小さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★みそ 小さじ1
- ★粒マスタード 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①鶏肉に酒で下味をつけ、★の調味料に漬け込み、10分程度おいておく。
- ②オーブンを180℃に温めておく。
- ③天板にオーブンシートをひき、①の鶏肉を皮目を上にして並べる。
- ④180℃で10分程度焼いてできあがり!

※フライパンで焼く場合は弱火でゆっくり焼いてください。