

## 「元気に秋を過ごすために」

夏の暑い時期を乗り越え、ようやく涼しくなってきた頃になんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない…そんな症状ありませんか？

**秋バテチェック** (3つ以上あてはまると秋バテの可能性ががあります。)

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく体がだるい  | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> やる気がでない     | <input type="checkbox"/> 口やのどが渇く  |
| <input type="checkbox"/> 朝、すっきり起きれない | <input type="checkbox"/> 寝汗をよくかく  |



### ★秋バテ予防に…

**食事は温かいもの・ビタミンB群を積極的に摂る。**

- ・生姜やシナモン、人参、ねぎ、根野菜など体を温める食材を選ぶ。
- ・疲れを和らげる働きがあるビタミンB群を摂る（豚肉、納豆に多く含まれている）。



### 根菜と白菜のスープ (2人分)



大根	30g (1cm)	白菜	中1/2枚 (30g)	固形スープの素	一個
人参	40g (1/4本)	ベーコン	2枚	水	250ml
じゃがいも	80g (中1個)	ねぎ	少々	牛乳	150ml
たまねぎ	50g (1/4個)	バター	10g	塩・こしょう	少々

- ①大根、人参、じゃが芋は皮をむき、1cm角に切る。
- ②たまねぎ、白菜は粗みじんに切る。ねぎは小口切り。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④具をバターで炒め、しんなりしてきたら、水、固形スープの素を入れ、7~8分煮て、牛乳を加える。煮立つ直前に塩・こしょうで味を調え、ねぎを入れてできあがり。



～皆様に役立つ情報を提供していきたいと思ひます。

これから定期的に発行していきたいと思ひますのでよろしくお願ひ致します。～