

栄養科だより9月号

秋分頃までは、夏の残暑に秋の乾燥が加わった「^{おんそう}温燥」の時季です。
この時季は、潤いを守り、体にこもった熱を外に出すことが大切です。
今回は、薬膳の知識を取り入れたケア方法をご紹介します！

《乾燥からくる肺の不調に対するケア行動》

- ①しっかりと深く長い呼吸を意識する（鼻呼吸）
- ②外出から戻ったらうがいをする
- ③睡眠時のマスク着用（保湿）
- ④加湿器を上手に活用する（湿度65%前後が理想）
- ⑤ユーカリやティートリーなどの肺のケアに良いアロマを活用する
- ⑥朝に余裕をもって過ごすことが秋の養生の要なので早寝早起きを意識する



《「温燥」の時季にオススメな食材》

- ①補気：^{ほき}夏の疲れを改善し温度差にも対応できる体内の気を補う
（**長芋**・鶏肉・南瓜・鮭など）
- ②潤燥：^{じゅんそう}秋の乾燥に対応し肺に潤いを補う
（**豚肉**・**豆腐**・**卵**・梨・白ごま・牛乳など）
- ③補肺：^{ほはい}肺の働きを助け老化防止にも良い
（**大根**・**長芋**・柿・蜂蜜・豆乳など）

オススメ
食材を使った
レシピを紹介♪

【豆腐ハンバーグ～長芋と大根おろしの餡～】

〈材料 4人分〉

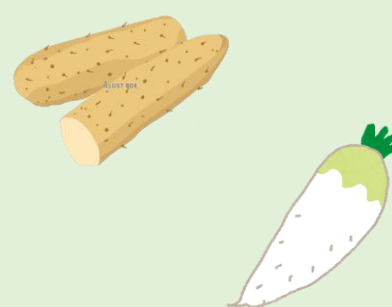
豆腐ハンバーグの作り方

- | | |
|-------|-------------|
| ・豚ミンチ | 200 g |
| ・木綿豆腐 | 1/2丁（200 g） |
| ・卵 | 1個 |
| ・玉ねぎ | 1個（200 g） |
| ・パン粉 | 50 g |
| ・塩 | 適量 |



おろし餡の作り方

- | | |
|---------|--------|
| ・だし汁 | 500 ml |
| ・大根 | 200 g |
| ・長芋 | 100 g |
| ・水溶き片栗粉 | 適量 |
| ・塩 | 適量 |
| ・醤油 | 適量 |



- ①玉ねぎ：みじん切り
- ②豚ミンチに塩をひとつまみ入れしっかり練る。
- ③②に豆腐、卵、玉葱、パン粉を入れさらにしっかり練り、塩を適量加え形を整えてフライパンで焼く。
- ④両面焼き色がついたらお酒orお水を少量入れ蓋をし6分位蒸し上げる。
（中心を竹串で刺し透き通った肉汁ならOK!）

- ①大根：おろす（汁も取っておく）
長芋：1cm角の角切り
- ②だし汁を火にかけ、切った長芋を加えて大根おろしを汁ごと加える。
- ③塩、醤油で味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。

ハンバーグに
餡をかけて完成♪



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで



HOSHIEIYOUKA