

ルミエールケアからの別冊

# エール!!

9月号 No. 14



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

## 残暑は体調の変化に注意!

冬瓜(とうがん)は水分が豊富な低エネルギーでダイエットにも向いている野菜です。冬瓜の水分量のおかげで、尿の量も増し、利尿効果を得られ、むくみに良いとされています。また、ビタミンCを含んでいるので、風邪などにも有効です。

冬瓜は夏の瓜ですが、名前のとおり夏に収穫されたものでも冬まで保存可能です。

これからの季節の変わり目の時期は体調もくずしやすいのでぜひ食べたい野菜ですね☆

### 冬瓜(とうがん)の利用法

冬瓜の生の絞汁

発熱・食あたり・暑気あたり・糖尿病の喉の渇きなどに効果がある

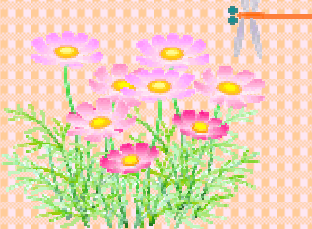
種子を煎じたもの

からだの水分代謝が原因でおこるめまいに有効



尿の出が悪い時は、冬瓜の絞汁にはちみつを少し加えて飲むと尿の出がよくなる

### ヘルシーあっさりスープ



#### 【材料】2人分

鶏がらスープ 小さじ2

冬瓜 300g

干し椎茸 2枚

豚バラスライス 70g

たまねぎ 1/2個

塩 小さじ1/2

薄口しょうゆ 大さじ1/2

かつおだしにし、とろみをつけ、お好みでそろし生薑を加えてみてもおいしいです☆

#### 【作り方】

- ① 冬瓜は種を取り除き、皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② 干し椎茸はもどし、細く切る。たまねぎは千切りにする
- ③ 鍋に、干し椎茸のもどし汁と水を合わせて2カップ半入れ、鶏がらスープ、冬瓜を入れ15分煮る。
- ④ 豚肉、②を入れ、アクを取りながら煮立てる。塩、醤油で調味すればできあがり☆

### お月見

お月見とは、旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれます。お月見の日には、月の見える所にススキを飾り、だんご、里いもなどを供えます。

日本では、旧暦8月15日だけでなく、旧暦9月13日にも月見をする習慣があります。こちらは「後の月」「十三夜」「栗名月」と呼ばれ、この日には月見だんごの他に栗や枝豆をお供えします。

今年のお月見は **9/25** (十五夜)・**10/23** (十三夜) です。

秋の夜長をのんびりと過ごしてみたいかがでしよう☆

