

ルミエールケアからの別冊

エール!!

8月号 No. 31



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

みょうが 香りの精油成分が食欲増進のカギ

香り、辛みに薬効がある

みょうがは日本原産の野菜で、日本でしか食べられていません。

たくさんの量を食べるものではありませんが、シャキシャキとした歯ざわりとさわやかな香りが食欲をそそって、夏バテを防止してくれます。香り成分はアルファピネンという精油成分で、眠気を覚ませる、発汗、呼吸、血液の循環をよくする、消化を促進するなどのほたらきがあります。辛味成分には熱をしずめ、毒を制する作用があり、口内炎やのどの痛みにも有効です。



豚肉とみょうがのみそ炒め

【材料2人分】

豚もも薄切り…100g
みょうが …8個
食物油 …小1
(A)
みそ …大1 1/2
酒 …大 1/2
砂糖 …小 1/2

【作り方】

- ① 豚肉は 1.5cm の角切りにし、みょうがは縦に6等分に切る。
- ② A をよくまぜあわせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め火が通ったらみょうがを加えさらに炒め、A を加えて炒め合わせる。



アクが強いので、生で食べる場合には切ったら水にさらしますが、さらしすぎるとせっかくの香り、辛みが抜けてしまいますから、注意しましょう。

冷房対策

夏は手軽なシャワーを利用する人が多いと思いますが、シャワーは体を十分に温める効果があまり期待できません。一方、ぬるめのお湯で半身浴をすると、徐々に血管が広がって、体が芯から十分に温まります。冷房病の予防には、シャワーよりも入浴、それもぬるめのお湯で半身浴をおすすめします。

