サロンデイ通信

~第38号~

発行者:薬クリエイトグループ (株)サロンデイ

~「秋バテ」は旬の食材で解消しよう!~

過ごしやすい秋になったのに、身体がだるい、疲れが取れない「秋バテ」の 対策として、旬の食材を食べて胃腸の働きを整えることが大切です。

①山い井。

スタミナ食と知られる山いもですが、胃腸を整え、身体を元気にする働きが あります。疲労回復には最適の食材と言えます。

《ポイント》

身体に潤いを与えるためには、火を通さず、 すりおろしにする等生で食べることがおすすめ。

②かぶ

秋に旬を迎えるかぶですが、身体に潤いを与え、消化を助ける働きがある と言われています。

《簡単・おいしい かぶの和風サラダのレシピ》

材料(2人分)

2個

かぶ 塩 少々

すりごま 小さじ1

(A)合わせ調味料

醤油 大さじ1/2

酢 大さじ1/2

砂糖 小さじ1

ごま油 小さじ1

塩 少々 調理時間 目安:15分



作り方

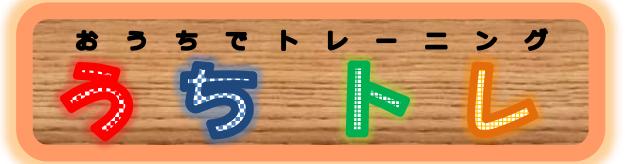
- ①かぶは根と葉に分け、根は皮をむいて繊維に そって2mm厚さの薄切りにし、葉は薄く小口 切りにする。
- (2) 1)をボウルに入れ、塩を加えて軽くもみ、水気 が出たら水洗いして水気をきる。
- ③ボウルに(A)の材料を合わせ、②を入れて混ぜ、 盛りつけてすりごまをふる。



《お知らせ》

第1回サロンデイ川柳コンテスト開催中 応募期間は2023年9月15日(金)まで!





\$00 |\u_=\j

コグニサイズ(脳と身体のトレーニング)

「手足でグーパー動作」

基本動作





个 左の写真が手のグー 右の写真が手のパーです





个 左の写真が足のグー 右の写真が足のパーです

手のグーパーと足のグーパーを違ったリズムで同時にやっていきます。

- ①手はグー、パー、グー、パーと繰り返します。1でグー2でパー3でグー4でパー・・・と繰り返します。
- ②足はグー、グー、パーのパターンで動かしましょう。1でグー、2もグー、3でパー、4でグー・・・・ (足のグーが2回続く時は2回目のグーは一瞬踵だけ上げてリズムをとるなどしてみて下さい)。
- ③30~60カウント程を1セット行ってみて下さい。













30~60まで続けましょう