



# 「秋バテ」予防！ 簡単♥健康レシピ



## 「秋バテ」とは？

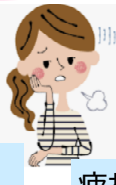
暑い夏から涼しい秋への変化に伴って起きる体調不良の総称です。

## 「秋バテ」の症状は？

体がだるい

めまいがする

やる気が出ない



食欲がない

頭が痛い

胃がもたれる

疲れがとれない

### 生活のリズムポイント



短時間で簡単にできるレシピを3品ご紹介いたします。主食・主菜・副菜が1皿で揃う簡単バランスレシピです！

## トマトさば缶カレー

トマト缶にはβカロテンやビタミンE、リコピンなど強い抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれます。



栄養価 エネルギー500kcal  
たん白質15g 食塩2.2g

調理時間約20分

### <材料>4人分

さば味噌缶1個/玉ねぎ1個/なす1本/トマト缶1個  
にんにく・しょうが(チューブ)3cm程度/砂糖小さじ1  
醤油大さじ1/カレー粉大さじ2/コンソメ小さじ2  
塩・こしょう適宜/豆乳50cc/油/ご飯適宜

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、なすを食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に油を敷きにんにく・しょうがと①を入れて炒める。
- ③ 軽く油が回ったらトマト缶を加え、潰してしっかり煮る。
- ④ コンソメとさば味噌缶を加え、ひと煮立ちしたらしょう油、カレー粉、砂糖、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 具材が煮えたら火を止めて豆乳を加える。

## レンジ！ 豚キムチ丼

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1の栄養素が豊富に含まれます。また、キムチなどの発酵食品は腸の活動を良好に保つ働きがあります。



栄養価 エネルギー550kcal  
たん白質21g 食塩2.8g

調理時間約6分

### <材料>1人分

豚肉60g/白菜キムチ100g/えのきだけ1/2/醤油小さじ1/みりん小さじ1/マヨネーズ小さじ1/鶏卵1個/ご飯200g  
あれば小ネギ適宜

※キムチの塩分で醤油の量は調整してください。

### <作り方>

- ① 耐熱容器にほぐしたえのきだけ、キムチ、調味料を入れて混ぜ、豚肉を食べやすい大きさに切り、広げてのせる。
  - ② ふんわりラップをかけ600Wで2分レンジでチンし、1度取り出しかき混ぜ2分レンジでチンし、ご飯の上に盛り付け最後に卵をのせる。
- ※ご飯を冷凍うどんに変えて豚キムチうどんでもおいしいです。うどんの場合はレンジでチンする時間を2分増やしてください。

## ツナと塩昆布の さっぱりソーマン



にがうりは食物繊維やカリウム、ビタミンCがたっぷり。油との相性も良いです。

栄養価 エネルギー400kcal  
たん白質10g食塩2.3g

調理時間約6分

### <材料>2人分

ソーマン3束/ツナ缶1個/塩昆布15g  
ゴマ油大さじ2/めんつゆ大さじ1/にがうり1/3本

### <作り方>

- ① ソーマンを細く切ったにがうりを茹でて、水で洗い水気をきる。
- ② ボールに①のにがうりとツナ缶、塩昆布、めんつゆ、ゴマ油を入れ和える。
- ③ ①のソーマンを②に入れ混ぜる。

暑い時期は炭水化物に偏った食事になりやすく、食事バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルを積極的に取りましょう！



簡単な血液検査で39種類の検査ができます (View アレルギー39)

アレルギー検査 をしてみませんか？

ドックとセットでお得

鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 TEL 099-806-1101

