

2017年

ご利用者の皆様へ

9月のおたより

ホームページアドレス

www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

夏の暑さの疲れが出る時期です。

昼も夜も暑かった夏は、食欲不振や眠りにくかったりして身体に疲れがたまっています。秋の初めは、そんな夏の疲れが体調不良となって現れる時期です。便秘や下痢、排便時間のばらつき、すっきりしないなど、腸のお悩みはありませんか？腸の働きは、栄養素の消化・吸収に関わるので日々の食生活を介して体調に大きく影響します。食事のリズムを整えて、腸内環境を整えましょう。



腸のリズムを整えよう ～体内時計が乱れると、腸の働きが低下します。

睡眠不足や、朝昼夕の食事の時間が不規則、食事回数にばらつきがあったりすると、腸のリズムも整いません。

良い例

12時に昼食

7時間

19時に夕食

12時間

1日の中で最も長い絶食状態

7時に朝食

体内時計がリセットされることで、腸も目覚め、活動開始。

腸の動きが正常であれば、毎日朝食後に排便があります。朝トイレに行く時間をつくりましょう。



悪い例

12時に昼食

10時間

1日の中で最も長い絶食状態。

体が朝と勘違いして体内時計が乱れる。

出来るだけ夕食は早めに食べましょう。夕方の補食で体内時計の大きな乱れは避けられます

22時に夕食

9時間

遅い時間に満腹状態。睡眠中にも消化器が働き睡眠の質も悪くなる。

食事量を夜より、朝にしっかり確保できるといいですね。

7時に朝食

朝は胃がもたれて、朝食も少なめ。腸が目ざめない。



9月の簡単レシピ

とろろま！豚肉と茄子のマヨ生姜焼き



材料 (2~4人分)

豚肉	300g
★酒・片栗粉	各大さじ2
★塩胡椒	少々
茄子	中4本
マヨネーズ	大さじ1~3
■合わせ調味料	
醤油・砂糖	各大さじ3
酒	大さじ1
生姜(すりおろし)	
	1かけ分(親指くらい)

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、★をもみこみ下味します。
2. 茄子は所々皮をむいて縦半分に切り1cm幅の斜め切りにして、水の中に浸して上から手でギュッと10秒くらい押し水気を切る。
3. 合わせ調味料を混ぜ合わせます。
4. フライパンに油を熱し、【1】の豚肉を中火で炒め焼き色がついたら一旦取り出します。
5. 同じフライパンにサラダ油を足して茄子を中火で炒め油が回ったら蓋をして2、3分蒸し焼きにする。
6. 茄子に火が通ったら、合わせ調味料、焼いた豚肉を加え強火でたれをよく絡め火を止めてマヨネーズを全体に絡めます。
7. 器に盛ってベビーリーフやトマト等を飾ってどうぞ。