



朝夕少しは過ごしやすくなってきたとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。秋は燥邪に侵されやすく呼吸器の異常を感じられる方が増えます。また、肺と大腸は連動しており、今年は特に朝夕と日中の気候の差が大きいいため、夏の疲れが取れないまま胃腸は燥邪の影響を受け、腹痛や下痢、反対に便秘の症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

今回はそんな燥邪に効果的なレシピにご紹介です。

今月のレシピ

*里芋のごまコロッケ

<材料> 二人分

里芋	中3個	しょうゆ	大さじ1/2
玉ねぎ	30g	みりん	大さじ1/2
にんじん	20g	卵	1/2個
しょうが	一かけ	小麦粉	適量
鶏ひき肉	40g	白ごま	適量
植物油	小さじ1	植物油	揚げる用

テニスとバドミントン。
1時間プレイしたとき、
消費カロリーが多いのは
どちらでしょう。
答えは次月号で。



<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りにする。里芋は皮をむき、600Wで4分やわらかくなるまで加熱する。やわらかくなったら熱いうちにつぶしておく。
- ②フライパンに植物油を敷き、しょうが、玉ねぎを玉ねぎが透き通るまで炒める。そこににんじんを加え、軽く炒めたらひき肉を加え、そぼろ状に炒める。しょうゆとみりんで味を調べ、火からおろし冷ましておく。
- ③つぶした里芋に②を加えて全体をなじませ、小判状に丸める。
- ④卵を割りほぐし、③を小麦粉、卵、白ごまの順に全体にまぶす。
- ⑤160℃の油で1～2分ほど揚げる。

<ポイント>

里芋は腸内の滞りを正し、便通の改善に効果的と言われています。また、玉ねぎは肺に働きかけ、痰をきり、体内の水を調整する働きを持ちます。体を温める力の強いしょうがは肺や呼吸器の負担を軽減し、体の水を調整、滞った気の流れを促す働きを持ちます。白ごまも肺の機能を整える他便秘の改善も期待されます。

♪先月号のクイズの答え：70～80kcal

体重50kgの女性が1時間盆踊りを踊ったとき約150～160kcalのカロリーを消費できると言われています。これはコンビニのおにぎり1個分に相当し、ウォーキングを1時間行ったときと同じ消費カロリーです。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子