



今月号は 秋バテ!

最近、「夏バテ」の不調が秋まで続く、新型の「秋バテ」が増加しているようです。今年、夏バテに悩まされた人は特にご用心!!

● なぜ秋バテなのか? 隠された9月の秘密

夏に冷たい物を食べたり飲んだり、冷房の効いた部屋にいませんか? 身体を冷やしすぎると抵抗力・免疫力が下がり体調をくずしやすくなり秋になっても夏バテのような状態が続いてしまうのです。旬の食材で疲れた身体を癒して、体力UPを図りましょう。

● 知っていますか食材のパワー

旬の食材には、意味があります。秋の食材には、夏バテの身体を改善する効果があります。疲労回復に効果のあるビタミンB1、クエン酸などの含まれている食材をバランスよく摂りましょう。

 さと芋	<ガラクトタン> 免疫力UP ガン細胞の増加を抑制する	 かぼちゃ	<ビタミンA> 免疫力UP 全身の粘膜の維持に良い
 さつま芋	<ビタミンC> 風邪の予防 しみ・そばかすに良い	 豚肉	<ビタミンB1> 疲労回復に良い (特に筋肉の疲れ)

夏の疲れを癒す秋におすすめのレシピ♪

- ・里芋の煮物 そぼろあんかけ
- ・豚肉の梅しそ巻き

● 秋の食中毒が意外と多い!!

「食中毒」というと夏場に多いイメージがありますよね?

しかし、意外に注意が必要なのが、秋の食中毒です。



食中毒原因の一例

- ・キノコなどの自然毒が増えること
- ・菌に汚染した魚介類を生で食べる



手洗いをはじめまな板を清潔に保ち、食材を十分に加熱して、なるべく早めに食べるようにしましょう♪

静清支店 すみれ風

● スポーツの秋

「スポーツの秋」とも言われるこの時期、身体を動かしたくなる方も多いのではないのでしょうか?そこで、気をつけたいのが、アキレス腱断裂や骨折、捻挫などのスポーツ外傷です。怪我をしないためにも、ウォーミングアップがとても大事なんです!!特に、アキレス腱を十分に伸ばし、手足の関節をよくほぐすことが大切です。

運動前には、しっかりと準備運動をして、スポーツの秋を楽しみましょう♪



○ 栄養たっぷり ～かぼちゃプリン～ ○



《食材》

18cmケーキ型1台分	
かぼちゃ	約400g
(正味)	300g)
砂糖	60g
卵(M)	3ヶ
A 牛乳	100cc
生クリーム	200cc
ラム酒	小さじ1
【カラメルソース】	
砂糖	50g
水	大さじ1
熱湯	大さじ2

《18cmケーキ型 作り方》

- ①カラメルソースはケーキ型に流し入れておく
☆カラメルソースの作り方☆
鍋に砂糖と水を入れて火にかける。時々ゆすりながら沸騰して茶色がかかってきたら火からおろし、用意しておいた熱湯を一度に加える
※熱湯を入れる際にはねてやけどしないように気を付けてください
- ②かぼちゃは種とワタをスプーンで取り除き、皮をむいてから耐熱の器にのせ、ラップでふんわりと覆い、電子レンジ(600w)に約6分間かける
(竹串がスッと通るくらい)
- ③②のかぼちゃとAをミキサーにかけ、なめらかなピューレ状にする
- ④③をザルでこしながら、①の型に注ぐ
(なめらかにしたいときは2回こす)
- ⑤170℃に余熱したオーブンで、天板に湯をはって30分間焼く
(竹串をさして下地がついてこなければOK)



調理☆Point

緑黄色野菜のかぼちゃは抗酸化作用の高い美肌成分β-カロテンが豊富！
ビタミンCも豊富でなんとトマトの3倍！でんぷんに守られて吸収力もアップ。
食物繊維もたっぷり女性に嬉しい成分がたくさん！

※坊ちゃんかぼちゃを
使う場合は...

- ①かぼちゃをよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600w)で約3分間加熱する。
- ②蓋にする部分を包丁でカットし、種とわたを取り除く。
- ③さらにラップに包んで電子レンジ(600w)で約6分間加熱して中身が柔らかくなったら皮を傷つけないように 中身を取り出す
- ④③のかぼちゃとAをミキサーにかけ、なめらかなピューレ状にする。
中身のかぼちゃの実が足りない場合は、市販のものを足して下さい。
- ⑤④をザルでこしながら、かぼちゃの器に注ぐ(なめらかにしたいときは2回こす)
- ⑥かぼちゃの底をアルミで覆い、170℃に余熱したオーブンで、天板に湯をはって30分間焼く
(竹串をさして下地がついてこなければOK)



プチ知識 Halloween(ハロウィン)

キリスト教の聖人の祝日「万聖節」(All Hallo / 11月1日)の前夜祭(All Hallo Eve)で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。由来はケルト人(西ヨーロッパの民族)の文化です。ケルト人にとって10月末が1年の終わりとしてされています。そしてその日に死者の霊が家族を訪ねてくるとされています。死者の霊以外にも悪霊や魔女がやってきて災いをもたらすとされています。それで、人々はそれぞれ仮装して悪霊たちの目をくらまし、自分に乗り移らないようにしました。



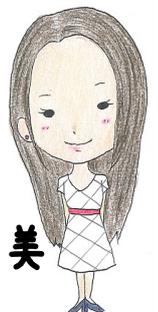
今月号のゲストなでしこは

静清支店、魅惑のハイトーンボイス すみれ 風 (石田純一の娘)

静清支店、営業課の小田です。静岡市内のお宅を重点的にまわってみなさまの声を聞かせていただいています。少しでもみなさまの快適生活の手助けができるように頑張ります♪

静清支店
営業課

小田 朱美



サポートセンターの癒し系お姉さん 片瀬 那奈 風



サポートセンター
(本社)
経理部

後藤 由佳

今年の夏は、フェスやキャンプにたくさん行ってアクティブに過ごす予定です!皆さんに情報発信をするとともに、自分自身も実践して、身体のケアをしていきたいと思ひます。
今月号のかぼちゃのプリンはハロウィンなどにおすすめです★ぜひ、作ってみて下さい!!