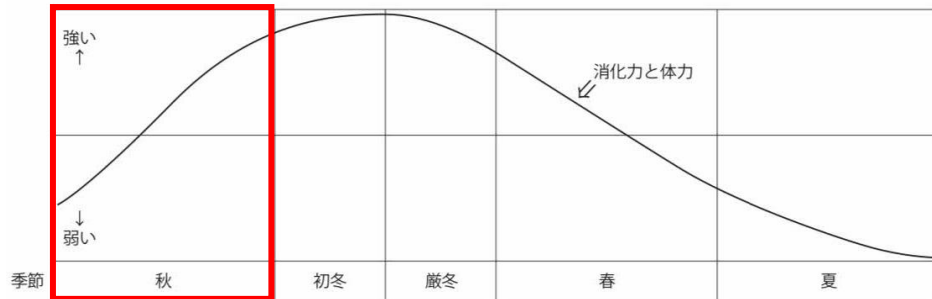


季節と消化力・体力の変化



～秋～

体力、消化力が上がってくる時期
でも夏の暑さが身体に残る時期でもあり
体の声を聞きつつ秋を過ごしましょう

～秋の特徴～

涼しさと共に消化力・体力が回復する時期。春・梅雨・夏と消化力が低い時期が続きましたが、これからは消化力・体力が上がり食欲が出てきます。来年に向けて身体づくりを始める最適な時期です。

～生活のポイント～

- 秋のお月見(月光浴)を楽しみましょう(体に残っている夏の暑さを適度に緩和してくれます) 深夜(遅い時間)の月光浴は控えましょう。
- 衣類: 絹、レーヨン製がよい。色合い: 白、緑、青が望ましいです。
- ▲ 直射日光に触れる事や日光浴は避けましょう
- ▲ 秋には運動がすすめられますが、体力は中程度なので、各自の体力に合わせて行いましょう。
- ▲ 昼寝はすすめられません。病氣療養中、妊婦、子供、高齢者は適度に。

秋に起こりやすい不調

口内炎、皮膚トラブル・発熱・下痢・胃腸炎・帯状疱疹などが起きやすい時期。このような症状のある方は詳しい対処の仕方についてケイショウカイにご相談ください。

～食べ方のポイントと注意点～

- ① 食欲が出てくる時期、個々の消化力に応じて
エネルギー源、タンパク源、野菜類をしっかり食べましょう。
- ② ▲ 強い酸味、塩味、辛味は控える時期
● 甘味・苦味・渋味がおススメの時期
- ③ 旬の果物で、身体に残っている暑さを緩和しましょう。(特にぶどう、桃、梨がおススメ)

♪実りの秋を楽しもう♪

- 肉類 → 豚肉・鶏肉・牛肉(消化力体調をみて)
- 旬の魚介類 → 青魚(秋刀魚・アジ、沖縄ではキハダマグロ・戻りがツオ・グルクン・ハマダイなど)
- 穀類 → 白米・小麦(麺、パスタ、パン)・オートミール・ライ麦・大麦
※パンはトーストして、ギーやバターを添えましょう。
- 豆類 → 緑豆・そら豆・大豆・小豆・豆腐・納豆
- 野菜類 → さつまいも・里芋・かぼちゃ・にがうり・冬瓜・オクラ・ブロッコリー
アスパラガス・ズッキーニ・なす・じゃがいも・緑の野菜類
(カンダバー、えん菜、つるむらさき)・キノコ類も OK
- 果物類 → りんご・甘いぶどう・梨・桃・柿・イチジク・みかん・甘いオレンジ
レーズン・生のプルーン・ドラゴンフルーツ・よく熟れたバナナ
沖縄はシークワーサーが旬ですが、酸味なのでお料理に添える程度に
- ナッツ類 → 各々の消化力に応じて頂く、温性という性質があり、身体に熱を与える作用を持つので秋は程々に
- 油脂類 → ギー(バター)が最もおススメ・オリーブ油、ココナッツ油、菜種油が良い
- その他 → 牛乳、生クリーム、カッテージチーズ、アイスクリーム、等もおススメ
※牛乳を温めてウコンとギーを加えていただく(安眠効果、排泄を促す)
- 香辛料 → ウコン・ピッパーズ・ショウガ・島唐辛子・コリアンダー、クミン、シナモン

秋におすすめのメニュー

①『和菓子の甘味と日本茶の渋味 相性抜群!』

例) さんぴん茶(香り、渋味、苦味)と黒糖でほっ~と一息できると良い

②汁物や煮物を主にする

(炒め物や揚げ物などの高温料理は、この時期は消化に負担がかかり過ぎる為、量は少な目に)

例) 鶏肉と冬瓜のお汁、豚肉と冬瓜とじゃがいも、しいたけ等の汁、

ソーメンの吸物、豆腐の味噌汁、豆腐とアーサの吸物

例) かぼちゃの煮物、肉じゃが、野菜カレー、冬瓜の煮物、

ロールキャベツ(豆腐と鶏ひき肉)、カンダバージュージー

なすの煮物、蒸し茄子(おろししょうが、醤油やめんつゆを薄めて頂く)

③生野菜のサラダ(体から適度にほてりを緩和してくれる)

▲ただし、酸味の強いドレッシングやゴマドレッシングは控える

●シンプルな味付けにする

(例: スープスープをふり、少々シークワーサーとオリーブオイルでいただく)

④小豆ごはん、緑豆ごはん

(豆はほんのり渋味があり、ごはんは甘味なので秋にぴったりの組み合わせ)

♪おすすめレシピ(朝食やおやつに)♪

【材料】

・オートミール 1/2カップ ・水1カップ

・レーズン 大きじ2 ・牛乳 1/3~1/2 カップ

・ギー 大きじ1 ・ウコン 小さじ 1/4(多めでもOK)

※好みで砂糖やメイプルシロップを加える、又はシナモンを少々加えても美味

秋の一品として、体内のこもった熱をクールダウンし

程よく栄養も摂れるのでおすすめですよ♪

季節の変化に寄り添う食べ方&生活

~秋~

季節が変化するように

私たちの消化力・体力も変化します

旬のものを食べれば

季節の変化に対応できます

季節の変化をちょっとだけ意識し

『秋』に適した食べ方と生活を取り入れてみましょう

~秋の特徴~

『食欲の秋』と言われるように秋から消化力が上がります。

春・梅雨・夏は消化力、体力などが低迷していた時期から

いよいよ消化力、体力が上がる秋に入ります。

初秋にはまだ真夏の暑さが残るので

秋の特徴を理解し

各々の体調に添うような

秋の食べ方、生活について学んでみましょう。

株式会社 ケイショウカイ