

今回は、すっかり秋も本番。過ごしやすい季節のはずなのに、なんだか疲れや体のだるさを感じることはありませんか？ そんな秋疲れを解消するお話をさせていただきます。

旬野菜で「秋疲れ」を美味しく解消！

すっかり秋も本番。過ごしやすい季節のはずなのに、なんだか疲れや体のだるさを感じることはありませんか？

そんな秋の疲れの主な原因は二つ。「夏の食生活」と「朝晩の冷え込み」にあります。

そのどちらも解決するために大切なのが、日々の食生活です。

今回は、秋の疲れを手軽にケアできる食事のコツをご紹介します！
実は私たちの体は、その時食べた物だけで作られているわけではありません。何ヶ月も前に食べた物や行ってきたことが積み重なって、今の体を作っています。暑さのせいで食欲が落ちて、夏の間にはしっかり食事を摂れなかったとしたら・・・今になってどっと疲れが出てしまってもおかしくないですよ。さらに今の時期は、油断すると朝晩の冷え込みによって体も冷えがちです。

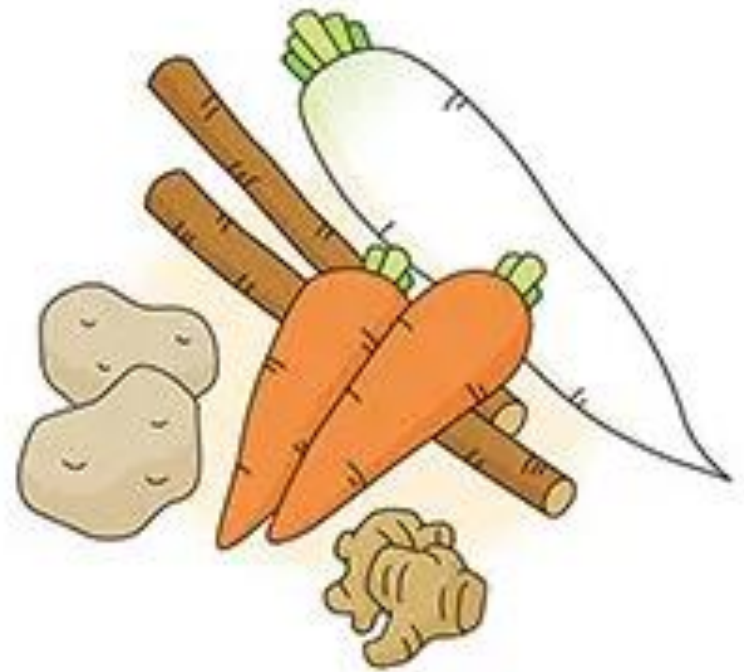
そこで積極的に摂りたいのが、これから旬を迎える根菜類。

旬野菜

にんじんやごぼう、イモ類、しょうが、大根など、根菜類には体を温める作用があります。

これは夏野菜に比べて水分が少なく、血行を促進するビタミンEや体温維持に役立つタンパク質などが豊富に含まれているから。

また、根菜類は固いものが多いので、煮込み料理などで温めて食べることが多いのも、体を温めることに繋がっているとされています。



今日は手軽にコンビニ食で済ませたい・・・そんな仕事帰りは、できるだけおでんや根菜サラダなどを選んでください。

休日には、根菜たっぷりのシチューやスープをたくさん作り置きしておくのもいいかもしれません。

今と未来の健康のために、ぜひ旬の美味しさをたっぷり味わってください。

そして、どんな時も元気な笑顔で毎日健康に過ごしましょう！