

あけぼの栄養だより

1・2月号

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

寒さも一層厳しくなってきましたが、体調はお変わりないでしょうか？

今回は前回に引き続き、多くの方を困らせる便秘と腸活についてお話したいと思います。

寒くなってくると水分の摂取量が少なくなり、それだけでも便が出にくくなったり硬くなったりしやすくなります。だからとって、夏場のように沢山は飲むことは難しいですね。

そんな方にお勧めなのが、ルイボスティーです。ルイボスティーとは、

南アフリカのセダルバーグ山脈でしか生育しないマメ科の植物「ルイボス」の葉から作られるお茶で、カフェインが含まれていないので妊婦さんや赤ちゃんでも安心して飲むこともできます。そして便秘がちの方に嬉しい要素として、ポリフェノールとマグネシウムが含まれています。



ポリフェノールは、腸内細菌叢のバランスを整える働きがあり、マグネシウムは腸内に水分を引き込んで便を柔らかくする働きがあります。また、マグネシウムには神経の興奮を鎮める作用もあるため、寝る前にほっと一息つく時のお茶にもぴったりです。

アイスでもホットでも美味しく飲めるので、一年を通して楽しめます♪

いろいろな種類のお茶がある中で、特に便秘にお悩みの方はルイボスティーを選んでみてはいかがでしょうか？

ほっと美味しい！ルイボスミルクティー



今回はバニラモカの香りがするルイボスティーを使ったミルクティーです。

甘い香りで心も身体もほっと満たされる～♪

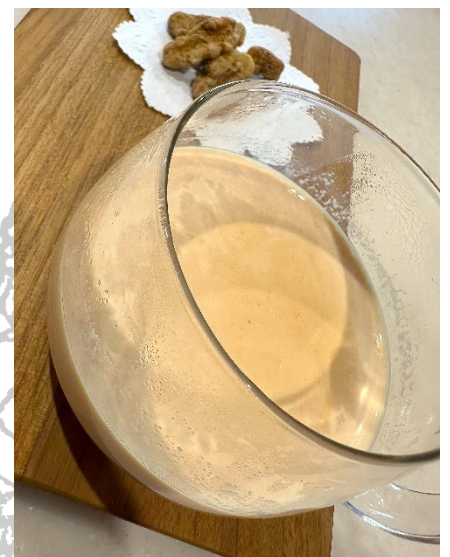
他にもいろいろな種類のルイボスティーも販売されていますので、ぜひ自分のお気に入りを見つけてみてください♪

【材料】

ルイボスティー(バニラモカ)…1 パック
牛乳 …200ml
アガベシロップ …小さじ1
(はちみつでも OK)

【作り方】

- ① コップに牛乳を注ぎ、電子レンジ600Wで温める(飲み物モードなどあればそちらでも OK)。
- ② ①にルイボスティーパックを入れてしっかり煮だす。
- ③ お好みで②にアガベシロップを加えて混ぜる。



1・2月の旬



牡蠣(100g あたり:58kcal)

牡蠣は味覚を正常に保つ働きのある亜鉛や貧血予防に必須な鉄分など、不足しがちな栄養素を豊富に含みます。ビタミン C を多く含むピーマンやブロッコリー、レモン、キウイなどと一緒に摂取すると亜鉛や鉄分の吸収率がアップします。



ブロッコリー(100g あたり 37kcal)

ブロッコリーには皮膚や粘膜の健康を保つビタミン C や余分なナトリウムを排泄するカリウムなどを豊富に含みます。茹でるよりも電子レンジで加熱したり蒸したりする方が栄養素を逃すことなく摂取できます。



キウイフルーツ(100g あたり 緑色:51kcal 黄色:63kcal)

キウイフルーツは色によって栄養素が若干異なります。緑色の方は食物繊維が豊富で、黄色の方はビタミン C が豊富に含まれています。他にもカリウムや葉酸など積極的に摂取したい栄養素が豊富に含まれているので、1日1個を目安に摂取するのがお勧めです！

栄養相談予約受付中

お食事や栄養、生活習慣などに関する皆様のお悩みを一緒に考えて、
解決できるようお手伝いいたします！

お悩みをそのままにせず管理栄養士に相談してみませんか？

場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内
時間:1回 30~45分程度
料金:1回 1500円
(ご不明点があればスタッフにお声かけ下さい)

 **いますぐ予約>>>**

