

4月

第41回

若草の萌える頃となり、心若やく季節となりました。

「まごわやさしい」おみそ汁

(ま)みそ、(ご)ごま、(わ)わかめ、(や)人参、(さ)粉末鰹だし、
(し)しめじ、(い)じゃが芋 → 7品全て入っています！

おみそ汁には健康効果・美容効果がたくさん含まれています。

みそ、そのものにも様々な効果がありますが、選ぶ具材によってそのパワーが更に高まります。

①便秘がちな時

- ・ごぼう ・かぼちゃ
 - ・きのこ類 ・海藻
 - ・こんにゃく
- みそ自体にも腸内環境を整える働きがあり、
更に食物繊維の多い食材を具材にすることで
腸を活性化させ、便を柔らかくします。

②風邪予防、免疫力をアップしたい時

- ・ほうれん草
 - ・小松菜
 - ・人参
 - ・かぼちゃ
- 緑黄色野菜には免疫力を高める効果があるビタミンAが豊富
ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収が高まるため、
具材を炒めたり、油あげと一緒に入れるのもおすすめです。

③胃腸を休めたい時

- ・ねんこんや山芋をすりおろした物
 - ・かぶをおろした物
- 消化を助ける作用があり、
胃腸が優れない時、二日酔いの時におすすめです。

④疲労回復したい時

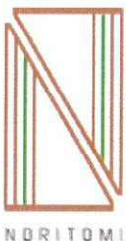
- ・豚肉 ・大豆食品(豆腐・厚揚げ)
 - ④香味野菜(ニラ・ネギ)
- 疲労回復に役立つビタミンB群が豊富
具たくさん豚汁にするのもおすすめです。

⑤むくみがちな時

- ・さつまいも ・じゃがいも ・里芋
 - ・かぼちゃ ・きのこ類
 - ・海藻
- 身体の水分バランスを調整するカリウムが豊富
カリウムは水に溶けやすいため、
汁までしっかり飲みましょう。

パワー豊富なおみそ汁、ぜひ食卓に取り入れてみてください♡
(LATTEより抜粋)

春色すでに十二分、
お元気でお過ごしください。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 新開・金納