

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第75回)

### 夏に弱った胃腸回復に役立つ「秋の味覚」レシピ

2021.09.10



秋口は、なかなか取れない疲れや倦怠(けんたい)感に悩まされやすい時期です。夏の間のお食生活の乱れや疲労の蓄積で、胃腸の働きが弱まっているのが原因かもしれません。夏のダメージをリセットして胃腸の回復を早めるためにも、食生活を工夫して栄養バランスを整えましょう。

今回は、さまざまな栄養素を一度に取り入れられる、「秋の味覚」を使ったお手軽レシピを紹介します。

#### 秋の味覚を活用して栄養バランスを整える

同じ食材でも、旬の食材は栄養価が高くなるため、栄養バランスを整えるのにつけてです。中でも“実りの秋”は旬を迎える食材がたくさんあり、体に必要なビタミン・ミネラル、腸内環境を整える食物繊維、体をつくる主な原料になるたんぱく質や良質な脂質をしっかりと摂取できます。

※秋～冬が旬の食材の栄養価については、厚生労働省の健康情報サイト「e-ヘルスネット」の「旬を取り入れた食生活(秋・冬)」が参考になります。

秋が旬の食材には、ニンジンやゴボウ、大根、レンコン、里芋、サツマ芋、ジャガ芋、長芋、白菜、ナス、シイタケ、シメジ、マイタケ、ブドウ、桃、柿、リンゴ、サンマ、サケ、カツオなどがあります。野菜や果物、きのこ類にはビタミン・ミネラルや食物繊維が、魚にはたんぱく質や良質な脂質が豊富です。

疲れた胃腸を癒やすには、これらの食材を煮物や焼き物、汁物などの温かい料理でいただきます。温かい食事は偏った食生活による内臓機能の低下を改善し、疲労回復に必要な栄養素を効率よく摂取するのに役立ちます。また、ショウガなどの薬味をプラスして消化を促すのもオススメです。

ここからは、数種類の秋の味覚を手軽にいただけるレシピを2つご紹介します。

**【具沢山けんちん汁:4~5人分】**



いつも作っている汁物のレシピに、秋の味覚がたっぷりの“けんちん汁”を加えましょう。食欲がなくても野菜を多く取れますし、冷凍保存で作り置きしておけば、レンジで温めて手間なくいただけます。

#### <材料>

大根……5cm程度  
ニンジン……2分の1本  
ゴボウ……2分の1本  
コンニャク……2分の1枚  
里芋……2〜3個  
シイタケ……2分の1パック  
豆腐……2分の1丁  
水……4カップ  
和風顆粒(かりゆう)だし……小さじ1  
しょうゆ……小さじ1  
みりん……小さじ1  
ごま油……適量  
小ネギ(小口切り)……適量

#### <作り方>

- 1.ゴボウをさがぎにし、5分ほど水にさらして水気を切る
- 2.コンニャクを一口大にカットして下ゆで・アク抜きをする
- 3.大根・ニンジンをいちょう切りにする
- 4.里芋、シイタケを一口大にカットする
- 5.鍋にごま油を熱し、豆腐と小ネギ以外の材料を油が回るまでいためる
- 6.水と和風顆粒だしを加えて煮立たせ、アクを取る
- 7.蓋をして具材が柔らかくなるまで10〜15分程度煮る
- 8.豆腐を一口大に崩して加え、しょうゆ・みりんを合わせて一煮立ちさせ、小ネギを散らして出来上がり

#### <栄養価アップのコツ>

里芋の代わりにカボチャやサツマ芋を、シイタケの代わりにシメジやマイタケ、エノキなど、日によって、また気分によって食材を変えるなどレシピのアレンジは自由自在です。旬の食材で栄養バランスを整えやすくなります。

#### <時短のポイント>

下ごしらえの手間を省きたい場合は、煮物やカレー、汁物用に一口大の根菜やシイタケ、インゲンなどが袋詰めされた冷凍食品を活用するとラクに調理ができます。生の根菜類は耐熱容器に入れて電子レンジで柔らかくなるまで加熱した後、鍋で他の具材と合わせてごま油でさっといため、水を加えれば調理時間をグッと短縮できます。

**【サンマの炊き込みご飯:4人分】… 続きを読む**