

～旬を味わってからだケア～

旨味たっぷり減塩×抗酸化成分で、 夏の疲れをリセットしましょう



問合せ先 市民保健課健康づくり係 ☎22217

朝夕の風に秋の訪れを感じる季節になりました。夏の暑さで身体に疲れが残っていませんか？秋の味覚である鮭、その身の赤色には、抗酸化パワーを持つ「アスタキサンチン」が含まれており、これから旬を迎えるきのこの整腸作用とともに夏の暑さによる疲労回復のサポートをしてくれます。また、鮭ときのこの旨みで、少量の調味料でもおいしく仕上がります。今回は、そんな鮭ときのこを使った「秋の旨味たっぷり炊き込みご飯」をご紹介します。

秋の旨味たっぷり炊き込みご飯

【材料：4人分】

・米 2合 ・生鮭 2切
・しめじ 1パック
・しいたけ 5個
・いりごま お好みで

☆ {
・料理酒 大さじ1
・みりん 大さじ2
・顆粒だし 小さじ1/3 g
・食塩 ひとつまみ



※写真は1人分

【作り方】

1. しめじとしいたけは石づきを切り、食べやすい大きさにする。生鮭は、汁気が出ていたらキッチンペーパーで拭く。☆の調味料を合わせる。
2. 炊飯器に米、☆を入れて2合の目盛りまで水を加えてひと混ぜし、表面を平らにならす。
3. きのこを広げ入れて一番上に鮭をのせ、通常炊飯する。
4. 炊きあがったら鮭の骨を取り、身をほぐしながら全体をざっくり混ぜる。器に盛り、いりごまを散らす。

栄養価	1人分
エネルギー	347kcal
タンパク質	12.7 g
脂質	2.2 g
炭水化物	66.8 g
食塩相当量	0.5 g

抗酸化成分による効果

紫外線の浴びすぎや暑さによるストレスは、体内に大量の「活性酸素」を発生させ、細胞の酸化（細胞の疲労・老化）の一因となります。ビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化成分を含む食材（野菜、果物、緑茶など）を積極的に摂ることで、活性酸素にはたらきかけ、からだの調子を整えます。

これらを同時に実践することで、胃腸と代謝の負担を最小限に抑え、健やかな毎日をサポートします。

減塩による効果

汗をかく夏場は塩分を多めに摂りがちですが、高塩分の食事は体に水分を溜め込み、むくみや血流悪化を招きます。減塩により自律神経や血管への負担を和らげ、内臓の余分な水分排出をスムーズにし、体の重だるさを和らげます。

夏の疲れ（夏バテ・秋バテ）を効率よくリセットするには、減塩と抗酸化成分の摂取の組み合わせがおすすめです。その効果をご紹介します。

スポーツの秋、到来！ イベント情報をお届けします！



問合せ先 生涯学習課文化スポーツ係 ☎235055



ポッチャ大会 の参加者を 募集します



老若男女どなたでも楽しめるパラスポーツ「ポッチャ」の大会です。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 11月14日（土）13時～17時

※受付開始 12時30分～

会場 下田小学校体育館

対象 賀茂地域在住の方

主催 下田市スポーツ推進委員

共催 下田市教育委員会

参加費 500円

申込方法 二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。

二次元コードまたは上記までご連絡ください。