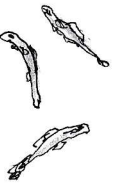


手軽にたっぷり栄養補給♪

番号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
体号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
整月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
推 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ち 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
う 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ぼ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
つ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

しらす



しらす?!と、テーマに驚かれたかも
しれません。新生活、時間にも心にも
余裕がないときに食べると良いものの
一つにしらすがあります。
スーパーで販売されているしらすは
大体カタクチイワシの稚魚ちぎよで、食材名
というより加工食品名です。
しらすにはEPA・DHA・カルシ
ウムが豊富に含まれています。

EPA(エイコサペンタエン酸)
血液の性状を健康に保ち、**血栓**がで
きにくくしたり、**高脂血症**を予防する
働きがある。

DHA(ドコサヘキサエン酸)
脳や**網膜**などの神経系に豊富に含ま
れる栄養素。

その他、**タウリン**や**カリウム**、**鉄**、
亜鉛、**核酸**も多く含まれています。**核
酸**は**新しい細胞**を作るのに欠かせない

成分で、肌から分泌される皮脂量
もコントロールする働きもありま
す。また、皮膚の粘膜を補うビタ
ミンBも豊富で**口内炎**や**花粉症**対
策にもなります。

薬膳では、身も骨も内臓も丸ご
と食べるので、**五臓**(肝心脾肺腎)を
強化するといわれています。気を
補い、**身体を温め**血の巡りを良く
し、**脳**を活性化させて骨を強くす
るので**老化防止**にも。さらに、目
の疲れ、かすみ目などの目のトラ
ブルや不安で眠れない、**生殖系**
の不調を抱える人にぜひ、おすす
めします。

魚へんに弱いで**鰯**。鮮度が落ち
やすいのでついた漢字で、昔に比
べて高級魚になった**鰯**の赤ちゃん
しらすですが、**栄養学的**にも**薬膳**
的にもこれほど**効能**をもつ最高の
ご飯のお供。食べてみませんか？

しらす丼

材料(1人分)

しらす 好きなだけ
ごはん 好きなだけ
食べすぎ注意!

めんつゆ

(うずら卵
または
温泉卵

しそ
ごま
天かす
ねぎ

お好みで

しそ・ねぎは気を巡らせる作用、
白ごまは余分な熱をとり、湯きを
潤す作用がある。



しらすトースト

材料(1人分)

しらす のせたいだけ
食パン 1枚
焼きのり 適量
ピザ用チーズ 適量

食パンに、しらす、のり、チーズの順にのせて
焼くだけ。お好みで、マヨネーズを薄く塗っても○
のりは余分な熱や水分を取る作用があるので
のぼせやむくみの改善に。
チーズは粘膜を潤す作用がある。

冷凍ほうれん草と

しらすのおひたし

材料(1人分)

冷凍ほうれん草 ひとつかみ程
しらす 大さじ2
めんつゆ 大さじ1

ほうれん草にめんつゆをかけ
電子レンジ(500w)で約2分温め
しらすを和える。

(ほうれん草は^{わか}血や水を補い、
精神を落ち着かせる作用がある。)

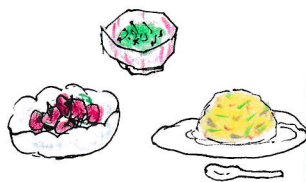
しらすと梅のチャーハン

材料(1人分)

しらす 大さじ4
ごはん 1膳
梅干し 1個
かつお節 1パック
きざみねぎ 大さじ2
醤油 小さじ2
ごま油 大さじ2

梅干しは整腸解毒作用・疲労回復。
かつお節は補血作用、老化防止。
ごま油は腸を潤す作用で便秘改善。

フライパンでごま油を温め、ごはんを
炒める。ごはんがほぐれてきたら
しらす、梅干し、かつお節を入れ、醤油を
回しかける。火を止めてねぎを入れる。



しらすとトマトのさっぱりサラダ

材料(1人分)

しらす 大さじ2
トマト 中1個
しそ 2枚
塩昆布 大さじ1
(ぼん酢 小さじ2
オリブオイル 適量
または
ごま油

トマトは体の余分な
熱をとり、湯きを潤す
作用。胃の働きを
整える。

トマトを食べやすい
大きさに切って
和えるだけ。

好みのドレッシングでも

しらすとピーマンのごま油炒め

材料(1人分)

しらす 大さじ4
ピーマン 2個
(醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
または白だし
ごま油 大さじ1

ピーマンは気の巡りを良くし、
イライラを緩和させる作用がある。
ごま油は炎症を抑える作用がある。

フライパンでごま油を温め、ピーマン
を入れる。30秒程炒めたらしらすを
入れ、さらに30秒炒め、味をつける