

# ROSSO 通信 9月号

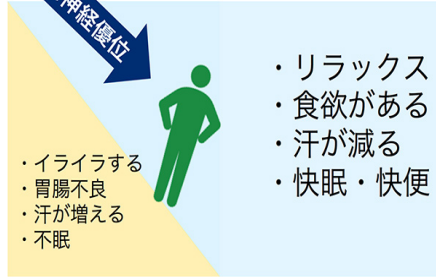
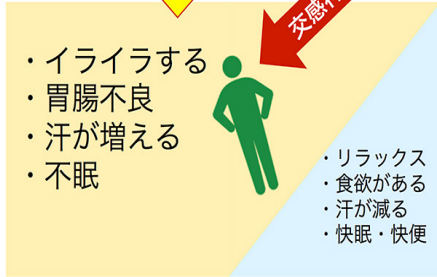
## 夏バテってなんでなの？夏バテ防止の食事とは？



左図のように、通常は交感・副交感神経（自律神経）のバランスが取れていますが、冷房が効いた涼しい場所から暑い室外への行き来などにより**自律神経のバランスが乱れ、夏バテの症状が現れます。**

今号は、そんな夏バテの防止になる食材や食事メニューをご紹介します。

夏バテ？



脱水の可能性があるので、水分はこまめに摂るようにしましょうね！



## 夏バテ防止にオクラはどうでしょうか。



オクラのネバネバには、**食後血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしてくれる働き**があります。**β-カロテン**や**ビタミンE**、**カルシウム**、**食物繊維**も豊富で、まさに夏バテ防止にぴったりの栄養価の高い野菜です。オクラを食べてこの暑い夏を乗り切りましょう！

## オクラを使ったレシピのご紹介♪



食感楽しい『オクラの肉巻き』

### 材料（4～5人前）

オクラ	10本	A 醤油	大2
豚肩ロース	10枚	A 酒	大2
(300g程度)		A みりん	大4
塩胡椒	少々		
小麦粉	適量		
サラダ油	小1		

**下準備** おくらは塩をまぶしてこすり、水で洗いながす。ヘタと先端の茶色くなっている部分を取り除き、キッチンペーパーでおさえて水気をとる。

① 豚肩ロース薄切りに塩・胡椒をふり、オクラを巻く。おくらの両端が肉からはみ出ているようにすると仕上がりが綺麗。

② ①に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで転がしながら焼く。焼き色が付いたらフライパンの蓋をして、3～4分蒸し焼きにする。

③ 余分な脂をキッチンペーパーで取り除き、Aを加え軽く煮詰める。