

スズカ調剤薬局 食べる処方せん



暑い夏も落ち着きを、といってもまだまだ暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？暑い季節に起こりやすい疲労『夏バテ』で胃腸が弱くなったり、食欲が落ちたりすることがありますね。他にもこのような疲労の症状には肩こり、やる気の減退、全身の倦怠感等、困った症状が様々です。疲労の多くは



十分な睡眠、休養や食事、人によっては運動等で改善することが出来ますが、無理を継続したり、慢性的な疲労状態が続くと体の免疫力や抵抗力が低下し、風邪などの体調不良に陥りやすくなります。さらに悪化すると高血圧や潰瘍、心臓疾患などのリスクを高める恐れもあります。食欲の減退などによる欠食や偏食等で食事をおろそかにしていると、体に必要な栄養素が不足し、疲れがさらに蓄積していくことがあります。今回はご家庭にある材料で簡単に出来て、食欲のない時もお召し上がりいただきやすい『チキンとトマトのリゾット風』のご紹介です！

2人分

ご飯軽く2膳
にんにく1片
玉ねぎ小さめ1/2個
鶏もも肉1/2枚
お好みの野菜
◎トマト缶1/2缶
◎コンソメ1個
◎ケチャップ大さじ1
◎水180cc
塩胡椒 適量

作り方

- ①にんにく、玉ねぎをみじん切りにしオリーブ油で炒める
- ②一口大に切った鶏を加え炒め、お好みのキノコや野菜を加えさらに炒める（大きめに切ると早食い防止効果も）
- ③火が通ったら材料の◎を全て加え、煮立ったらご飯を加えて煮詰める
- ④器に盛り（あれば）トッピング用の野菜、チーズや牛乳を飾って完成！

写真はビタミン豊富なブロッコリー、サツマイモ、かぼちゃそして食物繊維豊富なしめじを使用しています。野菜は一食あたり生の状態で手のひらいっぱいを目標に意識的に摂取しましょう！