

# レシピ紹介

## なすのごまびたし

【材料】(1人分 60kcal)

- ・なす 2個(200g)
- ・だしまたは水 大さじ2
- ・すりごま 大さじ1、1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3



【作り方】

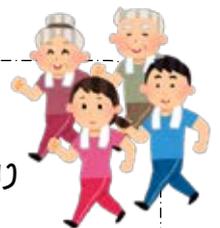
なすはヘタを切り落として耐熱皿に並べ、ふんわりとラップして電子レンジ(600w)に約1分半かける。取り出して上下を返し、再びラップをして電子レンジにさらに1分かける。取り出して粗熱をとり、縦6等分に裂き、長さを半分に切る。なすをAと混ぜ合わせる。器に盛り、余ったAをかける。

## 朝散歩のススメ

「散歩なんていつやっても同じじゃないの?」と思われるかもしれませんが、実は朝に散歩すると体にいい効果が得られやすいことが分かっています。

### 朝散歩の効果

- 体内時計が整う 朝日を浴びることで体内時計の狂いを整えます。これにより自律神経が整って食欲と代謝が安定します。
- 気分が落ち着く 太陽の光を浴びると「セロトニン」というホルモンが分泌されます。ホルモンバランスが整い、気分や食欲が安定します。



ご家庭によっては朝に散歩するのは難しいかもしれませんが、1番大事なのは、とにかく歩く量を増やすことです。暑いですが涼しい時間帯に水分摂取しながら少しでも多く歩いてみてくださいね