



# エイシン通信

No.206 令和5年 8月号

工事実績 20,040件 / 令和5年8月1日現在

夏バテのときには、肉や魚、野菜や果物など、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。栄養価が高く、疲労回復効果のある栄養素をとり入れましょう。

## 夏バテのときに摂りたい5つの栄養素!

|   |   |
|---|---|
| <h3>タンパク質</h3> <p>筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>カツオ</li> <li>枝豆 など</li> </ul> | <h3>ビタミンB群</h3> <p>疲労回復やエネルギーの代謝を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まぐろ</li> <li>うなぎ</li> <li>豚肉</li> <li>卵 など</li> </ul> |
| <h3>アリシン</h3> <p>ビタミンB群の吸収を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ニンニク</li> <li>ネギ</li> <li>ニラ など</li> </ul>    | <h3>クエン酸</h3> <p>疲労物質を体外へ排出する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酢</li> <li>梅干し</li> <li>レモン など</li> </ul>                    |
|   | <h3>ムチン</h3> <p>消化を促進し、胃粘膜を保護する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>納豆</li> <li>オクラ</li> <li>長いも など</li> </ul>                 |

## 食事で夏バテを解消するポイント

|  |  |                          |
|--|--|--------------------------|
| <p>夏野菜をたくさん摂りましょう。</p>                 | <p>1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂りましょう。</p>           | <p>よく噛んで消化を促進させましょう。</p> |
| <p>緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材も摂りましょう。</p> | <p>汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分・ミネラル補給をしましょう。</p> |                          |

## ~8がつのレシピ~

### 鶏肉の夏野菜のせ



材料 (2人分)

鶏もも肉1枚240g 塩少々0.3g 胡椒少々 オリーブオイル適量 ニンニク<みじん切り>1/2片4g

【材料A】ナス<1cm角切り>1/3本 弱50g ズッキーニ<1cm角切り>1/6本 25g パプリカ(黄)<1cm角切り>1/5個 30g タマネギ<粗みじん切り>1/2個 強80g

トマト缶<カット>1/2缶 200g コンソメ 小さじ13g 塩少々0.5g 胡椒少々 オリーブオイル適量

### 作り方

- ① 鶏肉はフォークで数箇所さし、塩、胡椒で下味をつける
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、中火で香りが出たら【材料A】を加えて炒める
- ③ 野菜に油がまわったらトマト缶とコンソメを入れ、蓋をして弱火で15分煮る
- ④ 水分が無くなってきたら火を止め、塩、胡椒で味を整える
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、①の鶏肉を両面焼き色がつくまで中火で焼き、弱火にして蓋をし7分程蒸す
- ⑥ ⑤をお皿に切って盛りつけ、④のソースをかける

## お掃除プチ裏技

### 換気口のお掃除



おトイレやリビングに有る換気口 普段目に付かないんですが結構ホコリが詰まっています

カバーを外して丸洗いして 換気口の周りの壁紙のホコリを取って黒ずんでいたら洗剤を付けたスポンジでたたく様にして汚れを取って 濡れ雑巾で洗剤を拭き取って 乾拭きをしておくと綺麗になります

普段目立たないので忘れがちで 換気口の周りの壁紙が黒くなって来たら気になるんですよ 時々洗うと換気の馬力も上がりますしサッパリしますよ。

## 四国88箇所御朱印の旅

62番札所

### 天養山 観音院 宝寿寺

(てんようざん かんおんいん ほうじゅじ)

所在地: 愛媛県西条市小松町新屋敷甲428

電話番号: 0898-72-2210



## 不動産情報

場所: 香川県三豊市三野町  
間取: 3DK  
賃料: 42,000円  
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!  
・駐車場2台無料  
・エアコン2台付

## 賃貸アパート



## (株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 35周年

エイシン

検索