



2021年4月

春到来・・・ 家飲みのすすめ

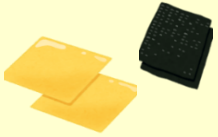
花粉症の方にはまだまだ辛い時期ですが、
おだやかで暖かな過ごし易い日々到来です！



この季節ならではの桜のお花見も自粛モードで残念ながらお休みです。桜が見える、我が家のお花がご自慢の方は、お庭やベランダでささやかなお花見をしたいところですが、近隣への気遣いから遠慮する必要もあります。まだまだ我慢の日々が続きます。ストレス解消に、せめて自宅で一人飲みやzoom飲み会の際に気軽に用意できる簡単なおつまみを紹介いたします。

超かんたんおつまみ1分レシピ

- ・スライスチーズ
- ・味付け海苔
- ・チューブのわさび



チーズにわさびを塗り
海苔を載せるだけ！
結構はまりますよ。。。



超簡単おつまみ5分レシピ

- ・ウィンナー（粗挽き推奨）
- ・ニンニク（チューブでも可）
- ・オリーブオイル・コンソメ



ニンニクはみじん切り。ウィンナーに切り込みを入れ2分炒めます。オリーブオイル、ニンニクを入れ1分炒めたらコンソメと塩胡椒をかけ混ぜ合わせて出来上がり！



おつまみはついつい油っこい物になってしまいます。そんな時の翌日は・・・

【ビタミンB2を摂る】

ビタミンB2は脂質の代謝を助ける代表的な栄養素です。食事としてとった脂肪分だけでなく、体脂肪や血液中の過酸化脂質も分解されやすくなります。

《多く含まれる食品》

- レバー・カニ・アサリ・納豆・
- まいたけ・モロヘイヤ・うずらの卵・
- 魚の皮・そば

【脂は良質の油で落とす】

脂質の多い食事は、コレステロールや中性脂肪などの血中脂質が血管をもろくして動脈硬化を引き起こす原因に！

また血流が悪くなることで代謝が落ち、カラダの内外から老化が進みます。

この脂質を落とすためには、オメガ3と呼ばれる良質の油を食事にとり入れましょう。

《多く含まれる食品》

- アジ・イワシ・サバ・サンマなどの青魚



コロナウイルスに関してはまだまだ余談が許されない状況です。

各自、日頃の警戒心に緩みが出ていないか、今一度気持ちを引き締めて過ごしましょう。

