



知って得する情報満載

こころみ整骨院便り

HP



LINE



猛暑で疲れ切った体をデーツで補おう

強い日差しや高い気温にさらされるだけで、私たちの体は思っている以上にエネルギーを消費しています。疲れやすい、食欲がわかない、集中力が続かない…。そんな夏バテのサインを感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな夏の不調をやさしく支えてくれる、注目のスーパーフード「デーツ」をご紹介します。

デーツってどんな食べ物？

デーツは、ナツメヤシの果実を乾燥させたドライフルーツで、中東では古くから親しまれてきた栄養価の高い食材です。黒糖や干し柿のような自然な甘さがありながら、砂糖は加えられていません。濃厚な甘みとしっかりとした満足感があり、間食にも取り入れやすいのが特徴です。甘いものが欲しい時でも、無理なく続けやすいのがデーツの魅力です。



デーツに含まれる主な栄養素

なぜ今、デーツが注目されているの？

デーツが注目されている理由は、甘さと栄養をバランスよく取り入れやすいことです。小さな粒の中に、食物繊維やカリウム、マグネシウムなどの栄養を含むデーツ。少量でも満足感があり、忙しい時の栄養補給にもぴったりです。さらに、自然な甘みがあるため、「お菓子を控えたいけれど、甘いものも楽しみたい」という人たちからも人気を集めています。

食物繊維

お腹の調子を整える

カリウム

夏に不足しやすいミネラル

マグネシウム

毎日の元気を支える栄養素

自然な糖分

手軽なエネルギー補給に

デーツと相性の良い食べ物

そのままでもおいしいデーツですが、ほかの食材と合わせることで、さらに楽しみ方が広がります。

ヨーグルト



刻んで加えるだけで、自然な甘みの朝食に

ナッツ



食感が加わり、満足感アップ

チーズ



甘じょっぱさがクセになる大人の味

コーヒー



ほっとひと息つきたい時のおともに

POPULAR!



特に人気なのが、クリームチーズをはさんで食べるアレンジ。簡単なのに満足感が高く、ちょっと特別なおやつになります。



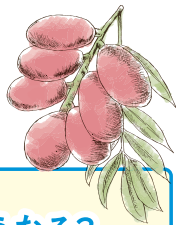
夏こそ取り入れたいデーツ習慣

暑さで疲れやすい時期にデーツが注目される理由のひとつは、手軽にエネルギー補給しやすいこと。食欲が落ちて食事が偏りやすい夏でも、少量で栄養を補いやすく、毎日の食事にも無理なく取り入れられるのがデーツの良さです。さらに、カリウムやマグネシウムなどのミネラルを含むのもポイント。汗で失われやすい栄養を補いたい夏には、デーツは頼れる存在です。忙しい朝や小腹が空いた時のおやつとして、毎日の習慣に取り入れてみるのもおすすめです。

豆知識 デーツは低GI食品?!

「糖が多そう」と思われがちなデーツですが、低GI食品として知られているのもデーツの意外な魅力。食後の血糖値が急上昇しにくい食品のひとつとされ、自然な甘みがありながら間食にも取り入れやすいのが魅力です。さらに、食物繊維やミネラルを含む栄養バランスのよさから、美容や健康を意識する人たちの間でも注目されている食材です。

裏面で、「デーツを効果的にとるコツ」を確認しましょう♪



デーツを効果的にとるコツ

デーツは、食べ方やタイミングで体への働きが変わります。無理なく続けるためのポイントをご紹介します。

効果的な食べるタイミング



日中にとると、エネルギーとして活かされやすくなります

- おすすめ: 午前～夕方(特に15時前後の間食)
- 目安: 1日2～3粒(大きさにより調整)
- 夜は控えめに→ エネルギーとして使われにくい

デーツの選び方



“続けやすさ”で選ぶのがポイントです

- しっとりやわらかいもの
- 砂糖やシロップを加えていないもの
→ 原材料が「デーツのみ(無添加)」のものがおすすめ
- そのまま食べられる粒タイプ
- 手軽に食べたい方は種なしタイプ

食べすぎるとどうなる?



体にいいものでも適量が大切です

- 糖質が多い
→ だるさ・体の重さにつながることも
- 食物繊維が豊富
→ お腹がゆるくなる場合があります



今月のコラム

「冷房と体調の意外な関係」

暑さが続くこの時期、冷房は欠かせない存在です。ただ、冷房の影響が関係して体調を崩されているケースも少なくありません。

外は猛暑、室内は冷房でひんやり。この温度差を繰り返すことで、体は知らず知らずのうちに負担を受けています。

さらに、体が冷えすぎると血流が滞りやすくなり、筋肉のこわばりやだるさ、疲れやすさにつながることがあります。その結果、肩こりや腰の違和感、寝つきの悪さを感じる方も増えてきます。

大切なのは「冷房を使わない」ことではなく、「上手な使い方」です。少し意識するだけで、体への負担はぐっと変わります。

では、具体的にどんなことを意識すればよいのでしょうか。まず、室温は26～28℃を目安に設定することをおすすめします。冷やしすぎは体への負担になりやすいため、少し高めを感じるくらいがちょうどよいこともあります。また、冷房の風が直接体に当たり続けると、気づかないうちに体が冷えてしまいます。座る位置や向きを少し変えるだけでも、体の感じ方はずいぶん違ってきます。さらに、外出の前後に肩や首を動かし、軽くほぐす習慣をつけることで、温度差による体へのダメージをやわらげやすくなります。なんとなく不調を感じたときこそ、日々の生活環境を少し見直してみることが大切です。

今月のツボ

湧泉(ゆうせん)

手足の冷え、疲労、不眠など



足の裏のほぼ中央、足の指を曲げたときにできるくぼみ

今月の健康レシピ

デーツの甘みでコクアップ! 夏にうれしい、やさしい味のドライカレー



材料(3～4人分)

- 豚ひき肉……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん・ズッキーニ…各1/2本
- にんにく・しょうが…各1かけ
- デーツ……………4～5粒
- オリーブオイル……………大さじ1
- トマト缶……………1缶
- カレー粉……………大さじ5(お好みで調整)
- ウスターソース・ケチャップ……………各大さじ1
- だししょう油……………小さじ1
- ブラックペッパー・ナツメグ……………適量

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、にんにく、しょうが、デーツはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじん、ズッキーニ、豚ひき肉を加え、ブラックペッパー、ナツメグをふり、さらに炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったらトマト缶をつぶしながら加え、デーツを入れる。
- ⑤ カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、だししょう油を加え、15分ほど煮詰めたら完成。

ワンポイント

デーツを加えることで、自然な甘みとコクが生まれ、まろやかな味わいになります。

トマト缶の酸味が気になる場合は、カレー粉を少し多めにするとうま味がやわらぎます。