

8月 夏バテを予防しよう!

疲れをとるためには

- ☆ **食事**: 1日3食 **バランス良い食事**をこころがけてみましょう。
- ☆ **睡眠**: ただ寝るだけではなく **良質な睡眠**が必要です。午前中に **太陽の光**を浴びること、**ぬるめのお湯**で入浴すること（就寝2〜3時間前までに入浴しておく）、**適度に運動**することが大切です。
- ☆ **運動**: 適度な運動を習慣的に行うと疲れにくい身体になります。散歩やウォーキングなどを1日**20分**程度行いましょう。



食欲がない。。そんなときのアイデア

- ☆ **味付け**: スパイスや酸味を使った料理は食欲を刺激
- ☆ **盛り付け**: ど〜んと盛りつけられたらますます食べる気が失せてしまいます。これなら食べれそうという量で! 彩りもよければなおよし!
- ☆ **食べ方**: 手巻き寿司やバーベキューのようにセルフサービスの料理は案外食べてしまいますよ。



夏バテにおすすめ食材

トマト

ビタミン類を豊富に含みます。**ビタミンC**はストレスを和らげ、疲れた身体をリフレッシュさせることができます。トマトには水溶性食物繊維の**ペクチン**、**カリウム**なども豊富に含まれていて、栄養面でも優れています。そのまま食べるもよし、**トマトジュース**や**トマトスープ**もおすすめです。

豚肉

豚肉には疲労回復効果のある**タンパク質**や血液中の糖분을エネルギーに変える**ビタミンB類**が豊富に含まれています。「**豚の生姜焼き**」のように食欲増進効果のあるにんにくや生姜と一緒に食べるのがおすすめです。

えだまめ

枝豆や大豆、納豆などは**タンパク質**、**ビタミンB1・C**が豊富です。枝豆は、**タンパク質**はもちろん、疲労回復やスタミナ不足に効果的な**ビタミンB1**、貧血を予防する**鉄分**なども豊富です。冷凍枝豆を使うと火を使わずに**枝豆スープ**が作れるのでおすすめです。

豆腐

良質なたんぱく質源となります。**冷奴**に**生姜**や**梅干し**を添えるのもおすすめです。生姜の辛味成分のジンゲロンや梅干しのクエン酸には疲労回復効果があり、冷奴にぴったりです。

チーズ

チーズにはカルシウムを始め、良質タンパク質、各種ビタミンが豊富です。中でも**ビタミンB類**は疲労回復効果があり夏バテに効果的です。**野菜と一緒に摂る**事でチーズには含まれていない**ビタミンC**と**D**も一緒に摂取する事ができるため、サンドイッチにしたりサラダに加えたりするのがおすすめです。少量でも栄養価が高いため、**6Pチーズ**や**ベビーチーズ**なども便利です。

かぼちゃ

ビタミンAに含まれる「**β-カロテン**」の含有量が非常に多い食べ物です。**β-カロテン**は、風邪や感染症を予防するのに効果的で、粘膜や細胞を強化して免疫力を高める効果もあります。また体力の低下や貧血に効果的なカルシウムや**ビタミンC**も含まれています。**かぼちゃスープ**にすると食べやすいのでおすすめです。

柑橘類

柑橘類に含まれる**クエン酸**は疲労物質である「**乳酸**」を分解し、乳酸の生産抑制作用もあります。そして血流を良くし、新陳代謝を高めるため、疲労回復にもつながります。また**ビタミンC**はストレスを和らげる働きを持ちます。柑橘類の酸味や香りは食欲増進効果もあり、夏の疲れを癒します。夏に出回る**レモン**や**グレープフルーツ**や**オレンジ**などがおすすめです。ジュースには砂糖が多く入っているものもあるので、のみすぎには注意が必要です。

夏の旬の食べ物

旬の食べ物は栄養価も高くおいしさも格別です。食べ物の「旬」を覚えて、毎日の献立づくりに役立ててください。

野菜 いんげん、枝豆、おくら、南瓜、胡瓜、ししとう、白うり、西瓜、冬瓜、とうもろこし、トマト、茄子、にんにく、ピーマン

果物 梨、葡萄、メロン

魚 あなご、鮎、鰯、うなぎ、鱧

豆知識

◎枝豆スープ

材料

冷凍枝豆 100g
玉ねぎ 中 1/2 個
コンソメ 1/2 個
牛乳 150cc

作り方

- ① 枝豆を袋の表示通りに解凍し、鞘からだし、薄皮をとる。
- ② 耐熱容器に上下十字に切れ目を入れた玉ねぎを入れ、ラップをし、電子レンジで7分半ほど加熱する。
- ③ ②の玉ねぎをスプーンで荒くつぶし、コンソメを牛乳に入れよく混ぜ溶かす。
- ④ フードプロセッサーに牛乳以外を入れ、かける。
- ⑤ ③ ④を混ぜ、牛乳を入れ、なめらかになるまでフードプロセッサーをかけたら完成!

トマトやかぼちゃのスープも作ってみてね!

豚しゃぶそうめん



材料

そうめん 1束
もやし 1/4袋
オクラ 2本
豚肉 20g
トマト 2個

作り方

- ① そうめんは茹でて、冷水で冷やしざるに上げておく。
 - ② もやしとオクラを茹で、豚肉は色が変わるまで茹でる。
 - ③ トマトは食べやすい大きさに切る。
 - ④ ①のそうめんにもやし、トマト、オクラ、豚肉を盛り付け、ごまを振る。
- ★めんつゆに少しごま油を入れるとさっぱり食べられます!

他にもトウモロコシや大葉、みょうがなど様々な野菜を加えてアレンジしてみてください!