



食事で夏バテをふっとばせ!

まずチェック!

暑さの厳しい季節となりましたが、体調はいかがですか?食欲がない、だるいなど「夏バテ」になっていませんか?食欲がないからといって食事を減らすと、体力が落ち、ますます身体がだるくなってしまいます。そうなる前に食事で夏バテをふっとばしましょう!!

夏バテ セルフチェック!

夏の過ごし方をチェックしてみましょう

- 日中、外にいることが多い
- 冷房の効いた部屋にいることが多い
- ついつい冷たい食べ物、飲み物ばかりになってしまう
- あまり良く眠れない
- 寝るときは冷房をつける

▶チェックが多い方は要注意! 夏バテを改善しましょう



◎夏バテを予防する食事 ~5つのポイントを抑えよう~

①ビタミンB₁

ビタミンB₁はエネルギーを作り出すのに必要な栄養素です。

★アリシンを含む食べ物と一緒に摂ると吸収率 up

豚肉、鰻、大豆、ほうれん草には**ビタミンB₁**が含まれています!

玉ねぎ、ニンニク、ねぎ、ニらには**アリシン**が含まれています!



②ビタミンC

暑さや睡眠不足によるストレスでビタミンCが消費されます。ビタミンCを摂るとストレスが軽くなり、自律神経が安定します。

★旬の夏野菜には水分やビタミンCがたっぷり!

夏野菜は身体の中からクールダウンしてくれます!



③クエン酸

柑橘類に多く含まれる酸味成分です。疲労回復に効果があります。★熱に弱く、水に溶けやすいため、「生」で食べることがオススメ

手軽にジュースで摂るのもOK オレンジやグレープフルーツが良いでしょう!

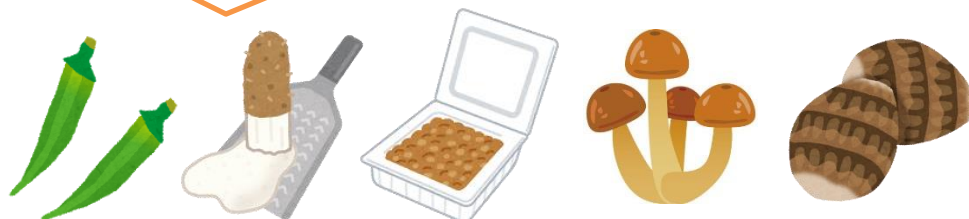
梅干しやお酢にもクエン酸が入っています 酢の物を一品足してみても?



④ムチン

ストレスで弱った胃腸の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収をよくする働きがあるネバネバ成分です。

細胞を活性化させ、老化予防にも役立ちます 整腸作用や、免疫が上がる作用も!



⑤香辛料、香味野菜

香辛料の香りなどの刺激で胃腸が働き、食欲増進します。

★夏バテに効く食材と組み合わせるとさらに良いです!

香辛料、香味野菜を使うと 味にメリハリがつき減塩効果も!



土用の丑の日になぜ鰻?

▶古くから丑の日に「う」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。そして、江戸時代に平賀源内が鰻屋を繁盛させるために定着させたとされています。

鰻には... ビタミンA・B₁・D・E、DHA・EPA、鉄、亜鉛、カルシウムが豊富! +香ばしい香りで食欲増進 ⇒夏バテ予防に効果的



さっぱり! もずくのネバネバサラダ



アレンジ法は様々! ぜひお好きな食品を組み合わせで作ってみてください☆

例: カニカマ(たんぱく質 up) モロヘイヤ(鉄分 up) じゃこ(カルシウム up) など...

【材料(2人分)】

- | | | | | |
|--------|-------------|---|---------|-------|
| ・オクラ | 4本(約40g) | ★ | ・砂糖 | 小 1/2 |
| ・塩 | 0.4g(重量の1%) | | ・醤油 | 大 1 |
| ・ミニトマト | 5個 | | ・おろしわさび | 大 2 |
| ・長芋 | 100g | | ・酒 | 小 1 |
| ・もずく酢 | 50g | | ・サラダ油 | 大 2 |

【作り方】

- ①オクラはへたとがくの部分を剥き、塩を振って板ずりをしてから沸騰水で茹でる。
- ②オクラは小口切り、ミニトマトは2等分、長芋は皮をむいて角切りにする。
- ③ボウルに★の調味料と水分を軽く切ったもずく酢を入れよく混ぜる。
- ④③に②を入れて和える。
- ⑤器に盛り、お好みでかつお節をかけて、完成!!

ほうれん草やきゅうり、しそやみょうがを入れても美味しいですよ!

