



いよいよ本格的な夏がやってきました。夏バテ予防のポイントはなんといってもバランスを考えた食事を3食きちんと摂る事です。そして早寝・早起きして生活のリズムを整える事です。夏バテ知らずの楽しい夏を過ごしましょう。

食事で夏バテ予防

夏バテしないで夏を乗り切りましょ

う!!

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。また、にんにくやたまねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べると良いですよ♪



豚肉



納豆



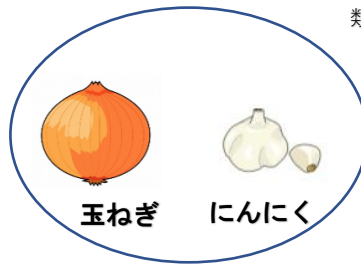
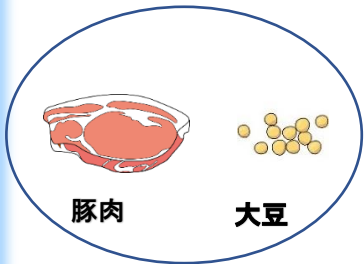
レバー



ナッツ類



うなぎ



夏野菜を食べましょう!!

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。



風味をプラスしましょう!!

チャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣にカレー粉を混ぜたり冷しゃぶ、冷奴、サラダのたれやドレッシングに梅肉、ごまレモン、みそを混ぜたりして風味をプラスしましょう。



食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます!!

肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です!!

レバーでビタミンB1 補給

レバーとポテトの甘辛煮

材料

じゃが芋	1個
レバー	80g
鶏もも肉	1/2枚
生姜(下味)	少々
しょう油(下味)	小さじ1
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
本みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
しょう油	大さじ1半
揚げ油	適宜

作り方

- ①レバーは一口大に切り水洗いし臭みを取る。
- ②鶏肉は一口大に切りレバーと一緒にすりおろし生姜としょう油で下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ④じゃが芋は一口大に切り素揚げする。
- ⑤砂糖、本みりん、料理酒、しょう油を煮立てレバーと鶏肉、じゃが芋を加えさつとからめる。



