

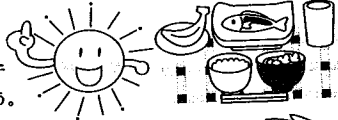
夏バテを防ぐ食生活

「夏バテ」は「夏負け」ともいいますが、夏の暑さに負けて、食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず、体がだるくなったりすることです。

暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。
今月は、夏バテを防ぐ食生活のポイントをまとめてみました。
キーワードは「夏バテ防止」です。

1. により大切！ 朝ごはん

朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きして、しっかり食べましょう。



2. めたいものの、とり過ぎ注意！

暑いからと、冷たいものはかり食べたり飲んだりしていると、おなかをこわして食欲がなくなってしまいます。



3. ちんす（バランス）の良い食事を！

暑くて食欲がないと、ついついのごしのよいめん類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜、果物を意識してとるようにしましょう。



4. つぶん（鉄分）不足に気をつけて！

暑いからと、冷たいものをたくさん飲んで、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉、アサリ、ひじきなど、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。



5. ぼうし（帽子）と水分忘れずに！

外に出かけるときは、熱中症にならないために、ぼうしをかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに持っていきましょう。こまめな水分補給が大切です。



6. し（丑）の日に食べるウナギで、夏バテ解消！

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にウナギを食べる習慣があります。ウナギは夏バテ解消にもってこい！ たんぱく質、脂質、ビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含む、まさにスタミナ食材です。

7. よくよく（食欲）増進の工夫を！

食欲がないときには、食欲を増進してくれる食材を上手に取り入れましょう。にく、にら、ねぎなどの香り成分「アリシン」や、梅干し、レモンなどに含まれる「クエン酸」には食欲増進効果があります。また、辛いものや香辛料は胃腸を刺激して食欲を増してくれます。ただし、胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気をつけて。



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12

15. うみのひ

16. ドライカレーライス

あげじゃが
マンゴーヨーグルト
ぎゅうにゅう

ピリカラきゅうり

副菜で人気 No.1 のメニューです
ポリポリたくさん食べられますよ

材料 (4~5人分)

- キュウリ 3~4本
- 塩 小さじ2
- 濃口しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1/2

作り方

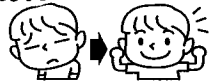
- ① キュウリは1~1.5cmの輪切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ② 水で冷まして水気をきり、塩をもみこむ。そのまま30分程、冷蔵庫でおく。
- ③ さっと水洗いして水気をしっかり切り、他の調味料と合わせ、30分程冷蔵庫において味をなじませる。



夏バテに効く豚肉ときゅうりを、
食欲の進む生姜で炒めます！
7/12の給食のメニューです。

食欲を増すためのポイント!

暑い日が続くと、睡眠不足になったり、夏バテして、食欲が衰えます。そんなときこそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。休日や夏休みにぜひ、お料理に挑戦してみてください。料理には、科学の秘密がいっぱい、そして料理をする和脳の働きが良くなるという報告もあります。



豚肉ときゅうりのしょうが丼

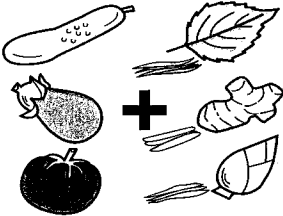
材料(4人分)

- 豚もも肉 200g
- きゅうり 2本
- 土生姜 1/2片
- 酒 小1
- こしょう 少々
- 濃口しょうゆ 小2
- 淡口しょうゆ 小1.5
- みりん 小1
- 砂糖 小1
- 油 少々

作り方

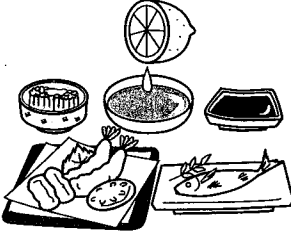
- きゅうりは輪切りに、土生姜はすりおろす。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、土生姜、酒、こしょうで下味をつける。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。きゅうりも加え、強火でさっと炒め、調味料で味をつける。
- 温かいご飯に炒めた汁ごとのせる。

夏野菜+香味野菜



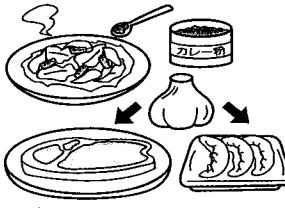
なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、ひょうがやみょうが、しそなどの香味野菜を刻んだものを少量加えてアクセントをつける。

酸味を利用



焼き魚、てんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどに、レモンのしぼり汁をかけたり加えたりする。

カレー粉やガーリックを上手に利用



野菜炒めや粉吹きいもなどにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やギョーザなどにガーリックを加える。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16			

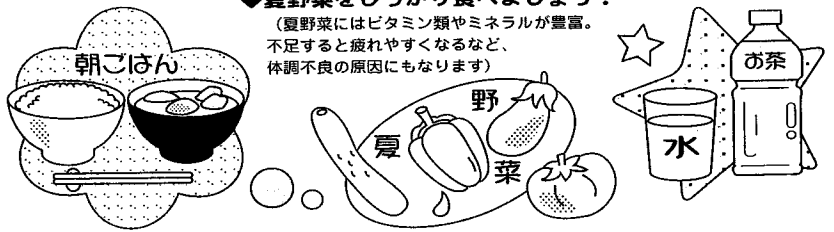
☆夏を元気に過ごすために☆

★朝ごはんをしっかり食べましょう!

(脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます)

◆夏野菜をしっかり食べましょう!

(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富。不足すると疲れやすくなるなど、体調不良の原因にもなります)



●こまめに水分補給をしましょう!

(甘い飲み物で糖分をとり過ぎないように、水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう)

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:ちからをのこす(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入用の割合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。