



夏バテに負けない身体のため、食事術を身につけよう！

暑い日が続くと、「食欲がない」「だるい」などの症状から、冷たい飲み物や食べ物を多く摂がちです。夏の疲れをためないために、毎日の食事で身体に必要な栄養をしっかりと補給することが大切です。バランスよく栄養をとり、十分に休養をとることを意識し、自身の健康のため、日頃の生活習慣を見直しましょう！

夏バテ予防に効果的な食生活のポイント！

◆朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、体への1日の始まりの合図です。必ず食べましょう！

◆たんぱく質をしっかりとうろう！

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。血や肉になる栄養です。

◆ビタミン・ミネラルを補給しよう！

ビタミンB₁やビタミンCは夏バテ予防の強い味方です！

◆冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに注意しよう！

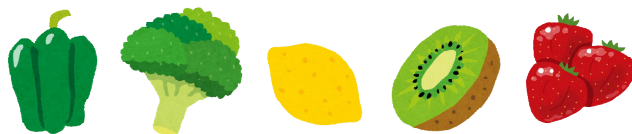
胃腸をこわしたり、食欲不振の原因に…

<ビタミンB₁を多く含む食品>



暑い夏は、からだがビタミンB₁を多く消耗します。豚肉、うなぎ、大豆、玄米などはビタミンB₁が多く含まれる食材を食べましょう。また、にんにく、ねぎ類に含まれる栄養素「アリシン」と一緒に食べる吸収率がアップします！

<ビタミンCを多く含む食品>



ピーマンやブロッコリー、キウイなどの野菜や果物に多く含まれます。からだの抵抗力を高め、抗酸化作用があり、暑い夏に多く摂りたい栄養素です。また、鉄分の吸収を助けるため、肉やレバー、大豆製品、小松菜など鉄分の多い食品と一緒に摂りましょう。

【レシピ～お酢を上手に活用しよう～】 鶏むね肉と夏野菜のさっぱり南蛮漬け

材料（2人分）

鶏むね肉	160 g	
なす	1 本	
ピーマン	2個	
たまねぎ	1/4 個	
ミニトマト	4個	
{ 酢	大さじ 3	
	しょうゆ	大さじ 1
	さとう	小さじ 2
オリーブオイル	小さじ 1	

★オクラやズッキーニなど、
いろんな野菜を入れてOK。



作り方

- 1 鶏むね肉は2 cm程度の食べやすい大きさに切る。なすはヘタをとり、乱切りにする。ピーマンは種をとり、一口大の大きさに切る。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。ミニトマトはヘタをとる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏むね肉を両面焼く。次になす・ピーマン・ミニトマトを入れ炒める。
- 3 調味料を耐熱容器にいれ、電子レンジで1分加熱し、南蛮漬けのたれを作る。たれに、2の具材とたまねぎを加えてよく漬ける。

（冷蔵庫で冷やすと、よりさっぱり味に！）

【栄養豆知識 ～ピーマン～】

夏野菜の代表「ピーマン」はビタミンCが豊富！ピーマンに含まれるビタミンCは、比較的熱に強いいため、加熱して食べてもよいので、いろんな料理に活用しましょう。



毎月19日は食育の日です。
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！