

毎日暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？夏バテしてしまうと食欲がなくなりますが、食べないと悪循環を起こします。しっかり食べて体力を回復させて、夏バテを克服しましょう！


どうして起きる？夏バテ





- 蒸し暑さで汗を出すのが困難に**
 高温多湿な日本は汗をかいても蒸発しにくく、体温調節が上手くいかなくなり体が不調を起こします。
- 冷え冷えの冷房**
 冷房のきいた室内と暑い屋外を行き来していると、体温調節が上手くいかなくなり体が不調を起こします。
- 熱帯夜や冷房のきき過ぎによる睡眠不足**
 暑かったり、寒かったりすると快眠を妨げられ、睡眠不足になり、疲労が蓄積してしまうことに…

<食事のポイント>

☆**ビタミンB1をとりましょう**
 豚肉などを使ってビタミンB1をとりましょう。

☆**酸っぱいもので疲労回復** 
 梅干やレモン、酢などの酸っぱいものは疲労回復の働きがあります。

☆**ねばねばパワー** 
 オクラや長いもなどのねばねば食材は弱った胃腸を保護してくれます。

☆**香辛料を使いましょう** 
 辛いものは食欲を増進してくれます。

～夏バテ時のレシピ～



オクラのトマト煮

【材料】
 オクラ 5本
 豚ロース 50g
 なす 1/2本
 玉ねぎ 1/4個
 トマト 1個
 にんにく 1/2片
 オリーブ油 小さじ1
 白ワイン 大さじ1
 塩こしょう 適量

【作り方】

- オクラ、豚肉、なすは一口大に切る
- 鍋に油とスライス玉ねぎ、にんにくみじん切りを入れ香りが出るまで炒める
- 肉、なす、つぶしたトマトを入れて炒める
- 白ワイン、塩を入れて10分間煮る
- オクラを入れてさっと煮、塩こしょうで味をととのえる

ご飯

130g

とうもろこしの冷たいスープ

【材料と分量】
 とうもろこし 1/2本
 牛乳 80cc
 塩 少々

【作り方】

- とうもろこしをゆでて、実をナイフではずす
- ミキサーにとうもろこし、牛乳、塩少々を入れてなめらかにする
- ざるでこして薄皮を取り除き、冷やす

バナナ酢ミルク

【材料と分量】
 バナナ 1/2本
 酢 大さじ1
 牛乳 50cc
 水 50cc
 はちみつ 小さじ1/2

【作り方】

- 材料を全てミキサーに入れてなめらかにする
 (ミキサーがない場合は袋に入れて手でつぶす)

- ☆ バナナミルクに少しお酢を加えることで、酸味が体をすっきりさせます。
- ☆ 豚肉のビタミンB1、オクラのねばり、たまねぎとにんにくの香味成分が夏バテした体を元気づけます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
632kcal	23.3g	14.6g	2.3g