

栄養情報だより

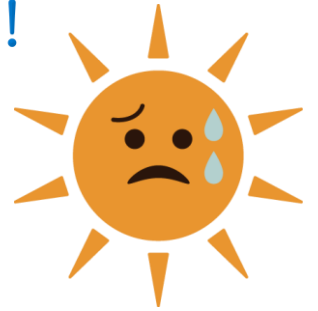
じめじめとした梅雨があければ、今年も暑い夏がやってきます！！

毎年暑い時期になると悩まされるのが、夏バテです・・・。

今回は夏バテ予防の食事についてお伝えします。今年も元気に夏を乗り切りましょう♪

しっかりと栄養を摂って夏バテを予防しよう！！

食欲が落ちてくると夏バテの原因となってしまいます。
消化の良い食べ物やさっぱりと食べられる調理方法の工夫で
しっかりと栄養を摂って夏バテを予防しましょう！！



◎たんぱく質は毎食とりましょう

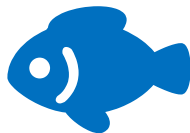
夏は素麺などの冷たくて単品で済ませる食事に偏りがちです。

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源をしっかりと摂りましょう。

鶏肉や白身魚は消化がよいので、消化機能が低下している夏におすすめのたんぱく質です。



鶏肉



白身魚

胃腸の調子が悪い時は
半熟卵(温泉卵)や卵豆腐、茶碗蒸しが
消化吸収がよく、のどごしもいいので
食べやすいですよ



◎身体の冷やしすぎに注意

暑いとどうしても冷たい食べ物ばかりに手が伸びがちですが、
実はそれが夏バテの要因となってしまいます。冷たいものの摂りすぎは
身体を冷やす原因となり、消化機能を低下させてしまいます。
夏こそ身体を温める食品をとって身体をいたわりましょう。



身体を温める食べ物

★根菜類(玉ねぎ、ごぼう、大根、人参、カボチャ)★豆類(黒豆・小豆)

★ひじき★しょうが★唐辛子などの香辛料 →香辛料は上手に使うと食欲増進効果もあり！

◎消化機能を助ける食べ物を上手に利用しましょう

お酢

お酢は消化酵素の分泌を活発にしてくれるだけでなく、
食欲増進効果や疲労回復効果が期待できるとされているので、まさに夏にぴったりです。

○和え物や揚げ物にかける ○小鉢を酢の物にしてみる ○野菜の酢漬け(ピクルス)

大根

大根には胸やけや消化不良を防止するといわれる酵素が含まれています。

生ですりおろすと効果的！大根おろしにすれば様々な料理に使えますのでお試しあれ。

