



冷たいもの、摂りすぎていませんか？

～胃腸をいたわって夏を元気に過ごしましょう～

暑い夏が続くと、冷たい飲み物やアイスクリーム、そうめんなどを食べる機会が増えます。しかし、冷たいものの摂りすぎは胃腸に負担をかけ、食欲低下や夏バテにつながる場合があります。暑い夏こそ、温かい食事にも上手に取り入れましょう。「**熱中症予防**」のため水分補給は必要ですが、お茶や水などは冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。

冷たいものを摂りすぎると…



① 胃腸の働きが低下

冷たい飲食物で胃腸が冷えると、消化機能が低下しやすくなります。

② 食欲が落ちる

胃腸が疲れることで、食欲が落ち、食事量が減ってしまいます。

③ 栄養不足につながる

偏った食事になると、たんぱく質やビタミン類が不足しやすくなります。

夏でも温かい食事を取り入れるポイント！



- ・ 温かい汁物を 1 品プラス
- ・ 冷たい飲み物は飲み過ぎ注意
- ・ 生姜やみょうが、ネギなど香味野菜を活用
- ・ めん類などの炭水化物だけで済ませない



～おすすめレシピ～

～梅入りにゅうめん～

☆材料 (2 人前)

- ・ そうめん 2 束
- ・ ささみ 2 本
- ・ 卵 1 個
- ・ オクラ 3 本
- ・ 大葉 2 枚
- ・ めんつゆ 200ml
- ・ 水 400ml
- ・ 梅干し 1 個

☆作り方

- ① ささみは茹でてほぐす
- ② 卵は茹でて、ゆで卵を半分に切る
- ③ オクラは茹でて輪切りにする
- ④ 大葉は千切りにする
- ⑤ 鍋に麺つゆと水を入れて温める
- ⑥ そうめんを茹でて、⑤に加える
- ⑦ 器に⑥を入れて、ささみ、ゆで卵、オクラ、大葉、梅干しを盛り付けて完成



タンパク質を多く含むささみやゆで卵を加えてバランスを整え、梅を入れてさっぱりと仕上げました。暑い夏を温かい料理も取り入れながら、乗り切りましょう！