



栄養だより



第1号 2020年8月

～バランスの良い食事です夏バテ予防！～

今年も暑い夏がやってきました！暑さで食欲が落ち、夏バテになってしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は、夏バテしない食生活についてご紹介していきます。

夏バテ対策の ポイント！



- ・1日3食しっかり食べましょう。
- ・バランスの良い食事を心掛けましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。

◎夏バテ予防に効果的な栄養素

汗をかくと、ビタミン・ミネラルが体から失われてしまいます。また、血液や筋肉を作るたんぱく質が不足すると、体に十分なエネルギーがまわらず筋力・体力が落ちて夏バテを引き起こしやすくなります。そうならないために、夏バテに効果的な栄養素を取り入れ1日3食しっかり食事を摂りましょう。



たんぱく質

<筋肉量・体重の維持>

肉類、魚類、大豆製品
卵、乳製品 など…



ビタミンB1

<疲労回復>

豚肉、うなぎ、枝豆
豆腐、玄米 など…



ビタミンC

<免疫力向上>

パプリカ、ブロッコリー
トマト、キウイ など…

～おすすめレシピ～



～簡単豚しゃぶそうめん～

☆材料 (2人前)

- ・そうめん(乾) 200g
- ・豚もも肉(薄切り) 140g
- ・オクラ 20g
- ・きゅうり 40g
- ・トマト 100g

〔 麵つゆ 大さじ4
ポン酢 大さじ2 〕

☆作り方

1. そうめんを茹で、冷水にさらしておく。
2. トマトはくし形、きゅうりは細切りにする。
3. オクラを茹でて、輪切りにする。
4. 豚もも肉を茹でる。
5. トマト、きゅうり、オクラ、豚もも肉をそうめんに乗せる。
6. 麵つゆとポン酢を混ぜ合わせ5にかける。