


♪テーマ 夏バテ予防について



 **食事は量より質！**



胃に負担がかからない消化のよいたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂り、規則正しい生活を心掛けましょう。



どうしても食べれない時は、ビタミンB₁やクエン酸を積極的に摂るようにしましょう。



夏場は、ビタミンB₁の消耗が激しく、不足しがちです。不足すると、体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。



- ・にんにく ・玉ねぎ
- ・ネギ ・ニラ
- ・らっきょう など...



クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排泄してくれますよ！

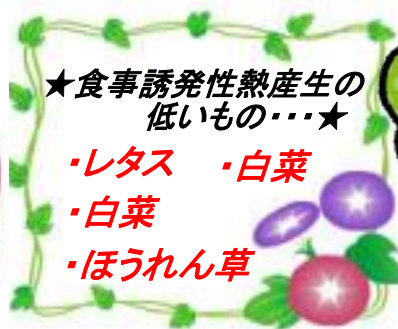
- ・レモン
- ・グレープフルーツ
- ・オレンジ
- ・梅干し など...

クエン酸を含む食品



★食事誘発性熱産生の低いもの...★

- ・レタス ・白菜
- ・白菜
- ・ほうれん草



食事誘発性熱産生(DIT)の低いものを食べよう！



夏バテ予防メニュー



うなぎとゴーヤの酢の物



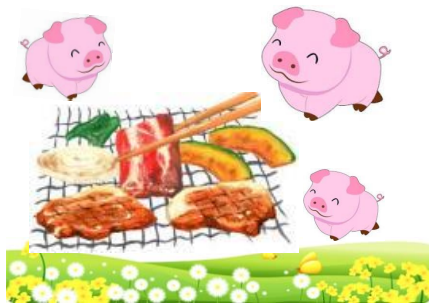
エネルギー:169kca
たんぱく質:12.1g
塩分:0.8g
カリウム:299mg

●材料(1人前)

- ・うなぎの蒲焼き 50g
- ・ゴーヤ 50g
- ┌・酢 小さじ1
- ┌・砂糖 小さじ1
- ┌・薄口醤油 小さじ1/6
- ・みょうが 1/2個

●作り方

- ①鰻は一口大の大きさに切る。
- ②ゴーヤは、薄くスライスし、サッと茹でる。
- ③①、②を合わせ調味料で和える。
- ④③を器に盛り、千切りにしたみょうがを盛って出来上がり。



焼肉サラダ



エネルギー:255kcal
たんぱく質:10.1g
塩分:0.9g
カリウム:326mg

●材料(1人前)

- ┌・豚小間切れ 50g
- ┌・にんにく(おろし) 1g
- ┌・豆板醤 1g
- ┌・醤油 小さじ2/3
- ┌・ごま油 小さじ1/2
- ・レタス 30g
- ・ミニトマト 3個

●作り方

- ①合わせた調味料に豚肉を10分程度漬け込む。
- ②アルミ箔を敷いたフライパンにサラダ油熱し、①を焼く。
- ③お皿に適当にちぎったレタスを散らし、その上に②を乗せ、半分に切ったミニトマトを散らして出来上がり。