

毎日の食事で
健康に！
夏バテ予防の
食事

?? 「夏バテ」って何でしょう ??

夏バテは、天気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなり、体の動きが低下することで、「何となく体がだるい」「食欲がない」「手足が冷える」「夏風邪をひく」「めまい・頭痛」などの症状が出てきます。

それには、①水分とミネラルの不足②暑さによる消化機能の低下・栄養不足③クーラーなどにあたりすぎて体が冷え過ぎるなども誘因になります。

?? 夏バテにならないためにはどうすればよいのでしょうか ??

- 1 エネルギーの元である朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 2 生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- 3 冷たいものばかり食べないようにしましょう。
- 4 夏が旬の食べものを食べましょう。

旬というのは、季節によって食べものが一番おいしくなるものを言います。夏の旬の野菜、果物は夏バテに効果があるとされています。中でも頭がシャキッとするトマト、体の熱を冷ますキュウリはお勧めです。

- 5 ビタミンBが豊富な豚肉、レバー、うなぎ、大豆、乳製品を取りましょう。
- 6 ショウガ、シソ、ニンニクなどの香味野菜で、食欲増進の工夫をしましょう。

夏バテ予防・ミネラル野菜の簡単献立



《夏野菜の卵炒め》

◎材料 2人分

- | | |
|----------|------|
| ・卵 | 3～4個 |
| ・トマト | 1個 |
| ・ピーマン | 2個 |
| ・いんげん | 4～5本 |
| ・顆粒コンソメ | 少々 |
| ・塩・こしょう | 少々 |
| ・オリーブオイル | 適量 |

◎作り方

- ①トマトとピーマンは食べやすい大きさ、いんげんは茹でて、3cm ぐらいの長さに切っておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、コンソメ・塩・こしょうを入れ、混ぜる。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンに②の卵を流し入れ、ふわっとなるように軽く炒める。炒めたら、一度皿に取り出す。
- ④同じフライパンで、①の野菜を炒める。さっと炒めたら、取り出した卵も入れて再び炒める。

ーロメモ

トマトに含まれるリコピンは脂溶性なので、油と一緒に取ると吸収性が高まります。

