

# 夏バテ予防にオススメの食べ物は？

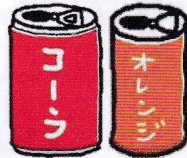
① トマト



② ツナ



③ 清涼飲料水



④ きのこと



⑤ かぼちゃ



⑥ アイスcream



⑦ オクラ



⑧ うめぼし



A. ① トマト、② ツナ、④ きのこと、  
⑤ かぼちゃ、⑦ オクラ、⑧ うめぼしは  
夏バテ予防にオススメ!!

夏バテとは...

夏の気温の変化に身体が対応  
できずに起こる体調不良のこと  
「体がだるい」「食欲がない」  
「疲れやすい」などの症状

## 夏バテ予防豆知識

夏野菜は火照った体を内側からクールダウンする  
水分やカリウム、また不足しがちなビタミンなどの  
栄養素がたっぷり含まれています。

キュウリ、トマト、ナス、オクラ、カボチャなど

夏の水分補給は大切です。

ただ、清涼飲料水などをたくさん摂取すると、  
血糖値が急激に上昇し、疲れやすくなります。

オススメの飲み物

水や麦茶などのノンカフェインの飲み物

夏の暑い日はそうめんなど冷たい麺やアイスcreamなど冷たい食べ物が食べたくくなりますよね!!  
しかし、冷たい食べ物を食べすぎると、血液の流れが悪くなり、代謝も悪くなります。  
しょうがや夏野菜たっぷりのスープなど温かい食べ物で、体を温めることも重要です!!!

## 夏バテ防止!! 具沢山お味噌汁

材料(2人分)

- ツナ缶 1缶
- かぼちゃ 150g
- にんじん 1/2本
- しめじ 1/2パック
- たまねぎ 1/4個
- 水 300ml
- 味噌 大さじ1 (お好みで調整)

汗で失いがちな塩分と  
温めた夏野菜を補給  
できる味噌汁は夏の  
スーパーフード!!!



### ポイント

- ★ ツナ缶はブロックタイプがおすすめ!
- ★ ツナ缶の油を使うことで旨味が増え、だしいらす!
- ★ ツナのビタミン B1 とたまねぎのアリシンが結合すると、疲労回復効果が高まるよ!

- かぼちゃは種とわたを取り一口大の薄切りに、にんじんはいちょう切りに、しめじは石づきを取り子房に分け、たまねぎは薄切りにします。
- にんじん、しめじ、たまねぎがしんなりするまで、ツナ缶の油で炒めます。
- ②に水を加え、沸騰後にかぼちゃを入れます。かぼちゃが柔らかくなったら、ツナを加えます。
- 味噌を溶き入れ、一煮立ちさせたら完成!お好みでネギを散らしても美味しいですよ!