

夏バテ予防にオススメの食べ物は？

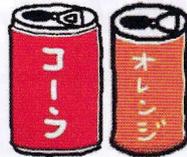
① トマト



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



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

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!