

夏バテ(スタミナ不足)に負けないで!

梅雨が明け、夏本番の季節になりました。暑さや冷える室内への出入りなどで自律神経が乱れる事で、食欲も落ち気味になってしまいがちですよね。

食欲が落ちると・・・

- 炭水化物の不足 … エネルギー源の不足
- ビタミンB1の不足 … 炭水化物をエネルギーに変える事が出来ない
- たんぱく質・鉄不足 … 貧血状態となり、エネルギーを全身に運ぶことが出来ない

➡ **疲れやすい、持久力や集中力の低下など、スタミナ不足に!**

夏は特にビタミンB群やビタミンC、ミネラルが汗や尿と共に失われやすくなります。さらに、のどごしの良い麺類だけで食事を済ませる、清涼飲料水でお腹を膨らませる等で、食事が偏りがちになり、より一層ビタミンが不足しがちです。

少量でも、1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

《 おすすめ食材 》

主食：玄米や全粒粉のパン、そばなどにはビタミンB1が多く含まれるのでオススメ。

主菜：鰻・豚肉・カツオ・豆腐など。ビタミンB1が豊富です。片手のひらに乗る量。

副菜：トマト・ピーマン・オクラなど夏野菜をたっぷり。玉ねぎやニンニクにはアリシンという疲労回復効果のある物質を含みます。ビタミンB1と結びついて効果を持続させるので、一緒に摂ると良いでしょう。

食欲低下時 おすすめレシピ



材料2人分

- ・絹豆腐…1/2丁
- ・豚ロース薄切り…150g
- ・トマト・オクラ・もやし・きゅうり・紫玉ねぎなど
- お好きな野菜 … 両手のひら2杯分
- ・塩…小さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・ポン酢や胡麻ドレッシング

豆腐と豚肉の冷しゃぶサラダ

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩と酒を入れます。ボウルに氷水を用意します。
- ② 鍋に豚肉を入れてサッと茹で、氷水に浸し、ざるに上げて冷やしておきます。
- ③ 野菜をお好みの大きさに切ります。もやしやオクラなどはサッと茹でて。豆腐は水を切っておきます。
- ④ 平皿に野菜と豚肉を盛り付けます。豆腐はスプーンですくい、全体に盛り付けます。ポン酢や胡麻ドレッシングなどお好みのタレでお召し上がり下さい。

うどんの上に乗せても良いですね。食欲がない時にさっぱり食べやすく、バランスよく栄養が摂れる1品です。

