

夏バテ・夏冷え・夏風邪に要注意！

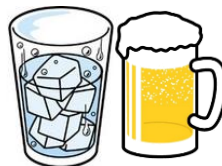
8月に入りまだまだ暑い日が続きますね。どうしても“冷”が欲しくなる...そこで気を付けたいのが、夏バテ・夏冷え・夏風邪！こんな食事になっていませんか？



スルッと食べやすい麺類ばかりでおかずなし



暑くて食欲も出ない。アイスなら...



キンキンに冷えた飲み物ばかりで食事が入らない

このような食事が続くと、必要な栄養素が不足し、内臓が冷えてさらに食欲が低下、免疫力も落ちて夏風邪に……。夏になるとこのような傾向がある方は、

①おかずをしっかり食べる ②消化が良いもの ③体を温めるもの

を特に意識することが大切です。暑さで疲労がたまると消化吸収能力も低下します。吸収率の高い食品や組み合わせで食べることもポイント！

《食事ポイント》

貧血：鉄(レバー・あさり)+**ビタミンC**(野菜・果物)

夏バテ：エネルギー(ごはん・麺)+**ビタミンB1**(豚肉・うなぎ)

夏冷え：タンパク質(肉・魚)+ショウガ、唐辛子、コショウなどの**香辛料**

夏風邪：タンパク質(肉・大豆)+**抗酸化ビタミン**(かぼちゃ・人参・小松菜)

豆腐のピリ辛肉味噌かけ

【材料】 2人分			
豆腐	140 g	豆板醤	小さじ1/2
合いびき肉	100 g	★ 鶏ガラスープ	90cc
玉ねぎ	50 g	★ 濃口しょうゆ	小さじ2
にんにく	小さじ1/2	★ 酒	大さじ1/2
しょうが	小さじ1/2	★ 味噌	小さじ1
		★ 砂糖	小さじ1

【作り方】

- 1 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく・ショウガを入れて弱火で炒める
- 3 香りが立ったら玉ねぎを加えて、透き通ってきたらひき肉を加えて色が変わるまで炒める
- 4 豆板醤を入れて全体になじませたら、★の調味料を加えて中火で煮つめる
- 5 お皿に豆腐を盛り、上から肉味噌をかける

レシピポイント

消化の良いお豆腐にピリ辛の肉味噌で食欲をそそり、身体を中から温めます。豚のひき肉でビタミンB1を、赤身のひき肉では鉄分も摂れます！



一言アドバイス

肉味噌は多めに作って常備しておく、ご飯にかけてもよし、何かにのせてもよし、あえてもよしの万能食材としてとても便利です★

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】



KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920