

夏に向けて今から身体の準備を！

ゴールデンウィーク！という時期ですが、すっかり暖かい気候になりました。気象庁によると今年の夏（6-8月）の気温は平年より高い見込みのようです。いつも夏バテする方、外での作業でたくさん汗をかく方、早めの対策で快適に、元気な夏を迎え過ごしましょう！

予防対策 原因が、貧血によるものか直接的な影響かにより下記をポイントに対策しましょう

夏バテ



汗かき



貧血気味、貧血もちの方	貧血ではない
貯鉄をしよう 赤身の肉・魚を使ったおかずがおすすめです！ (レシピ参照)	麺類だけ、冷たい食品・・・ 栄養バランスの偏りや内臓の冷えに注意 「栄養バランス」が大事です！
貯鉄をしよう 水分・ミネラルと一緒に 貝汁や鉄強化飲料(野菜ジュース、牛乳等)もおすすめです！	汗と共に成分が身体の外へ・・・ 食事で補充を！ 野菜を多めに(サラダをドレッシングで、具沢山スープ)水分・ビタミン・ミネラルと一緒に摂れておすすめです！

牛肉の野菜巻き

【材料】

4人分

牛肉スライス(赤身)	200 g	小麦粉	適量
人参	80 g	油	適量
アスパラ	60 g	焼き肉のたれ	適量
赤パプリカ	60 g	レタス	飾り

【作り方】

- 1 人参、アスパラ、赤パプリカは5cm長に、太い場合は巻きやすく適当に切る
- 2 人参とアスパラはさっと下茹でしておく
- 3 肉を(一人4枚ずつくらい想定)広げ、軽く塩コショウをして小麦粉を表面にまぶす
- 4 野菜を載せて隙間ができないようにぎゅっと巻きつける。外表面にも軽く小麦粉をまぶす
- 5 フライパンに油を熱し中火で肉に火が通るまで焼く
- 6 焼き肉のたれをかけ水分が飛ぶまでさっと煮詰める
- 7 皿にレタスを敷き、6をお好みで斜にカットして盛りつける

買い物の時に、肉や魚はより赤色のものを選びましょう！

野菜は、かさましで満足度がUPするだけでなく、吸収を助けてくれるビタミンCも一緒に摂れます。
味付けや中に巻く具を色々変えるとバリエーションも増えてオススメです☆

一言アドバイス

貧血の予防改善のためには、**主食・主菜・副菜**のバランス食の中身に**鉄の豊富な食材**をどこかに一つ入れる、というところから日々の食事に積極的に取り入れていきましょう！

※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

※転載はご遠慮ください