



夏バテ 予防について



夏は、暑さによる疲れから食欲がなくなりがちです。暑い日の食事はつい「のど越しの良い物で終わり」なんてことはありませんか？こうした食事だけでは、栄養が偏ってしまい疲れやすい、だるい、など夏バテの症状を引き起こしてしまいます。

* 夏バテ予防に必要な3つの栄養成分 *

ビタミンB1

- 糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素
- 別名「疲労回復のビタミン」と言われている



【多く含む食品】

豚肉、うなぎ、豆類
種実類、玄米、胚芽米



クエン酸

- 「酸っぱい」と感じる食べ物に含まれる酸味の主成分
- エネルギー代謝に関わり疲労物質を取り除く



【多く含む食品】

お酢、梅干し、オレンジ
グレープフルーツ、レモン



ビタミンC

- 抗酸化作用
- ストレスに負けない
- 熱に弱く、調理中に失われやすい



【多く含む食品】

ピーマン、パインアップル
ゴーヤ、柑橘類、じゃが芋



夏バテ対策レシピ「ゆで豚肉の梅ソースかけ」

材料（2人分） 作り方

- | | |
|------------------|---------------------|
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 140g | ①鍋に湯を沸かし、豚肉に火を通す。 |
| 黄パプリカ 40g | 色が変わって火が通ったら冷水にとる。 |
| 青しそ 4枚 | ②黄パプリカは食べやすい大きさに切り、 |
| 梅肉 10g | 鍋に湯を沸かし、茹でる。 |
| 醤油 小さじ1 | ③青しそは千切りにする。 |
| 砂糖 小さじ1 | ④梅肉・醤油・砂糖・だし汁を |
| だし汁 大さじ1 | 混ぜ合わせ梅ソースを作る。 |

⑤①～③を合わせ、④をかけて完成。



夏バテ予防に必要な3つの
栄養成分を豊富に含んでいます！