



7月の栄養だより



本格的に暑い日が続き、あまり食欲がわかないから…と、のど越しの良い麺類だけで食事を済ませている方はいませんか？

この時期は夏バテにもってこいの食材がたくさんあります。そこで今回は、夏バテ対策になる食べ物をご紹介します。

豚肉

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。夏バテは主にビタミンB1不足によって起こるので、夏バテしない体を作るには重要な食材です。



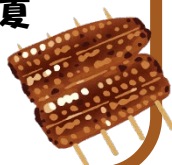
夏野菜

夏野菜は水分が豊富に含まれるものが多いです。野菜からも水分を摂取して体を冷やしましょう。色々な野菜を食べ、不足しがちなビタミン類も補いましょう！



鰻

鰻には豚肉同様、夏バテ防止に重要なビタミンB12をはじめとするビタミン類が豊富に含まれます。今年の夏の土用の丑の日は、7/24、8/5です！



レモン

レモンに含まれるクエン酸は疲労回復効果があります。また、レモンの酸味で唾液分泌が促進され、食欲アップにつながります。



おすすめ夏メニュー

豚肉のレモン煮

材 料：豚肉、お好きな野菜、レモン、オリーブオイル、しょうゆ

- 作 り 方：①カットした野菜、豚肉を並べる
 ②①の上に輪切りにしたレモンを乗せる
 ③少量のしょうゆ、オリーブオイルをかけて蒸し焼きにする
 ④風味付けにレモン汁を回しかける

ポイント：★食欲が出ない日の主菜に！
★さっぱり食べやすい！

具沢山そうめん

材 料：夏野菜、豚肉、レモン

- 作 り 方：①お好きな野菜を大きめに切る
 ②豚肉、野菜を火に通す
 ③茹でたそうめんの上に②を盛り付ける
 ④レモンの汁を少量かけて完成！

ポイント：★つゆはかけずにつけることで減塩！
★具沢山で噛む回数アップ↑
★レモンの風味でさわやかに！