

夏バテしない食生活を!



2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。からだのだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？

夏バテを防ぐポイントと、食欲を増進し、疲れを回復させるポイントを確認していきましょう。

朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる

特に一日のスタート、朝ごはんは大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。
正しい時間に食事をとることで、体のリズムも整います。



ビタミンB1をとって疲労回復!

ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える働きがあり、これが不足すると夏バテの原因にもなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



にんにくやにらに含まれる「アリシン」がビタミンB1の吸収を促進!

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて、食欲が落ちる原因になります。

また、甘いジュースやアイスの

食べすぎにも気をつけましょう。
温かいスープやみそ汁を飲んで、体を温めることも大切です。



食欲がない時は…

香辛料や香味野菜を活用しましょう。
独特の香りやピリツとした辛さが食欲を刺激してくれます。



「すっぱい」食べ物も食欲増進や疲労回復に効果あり!



♥お店の味っぽいツナマヨ・サラダでパンやごはんを楽しもう!

■材料
ツナ缶 内容量70g 1個
(ノンオイル フレーク)
きゅうり 1本
玉ねぎ(中) 半分
しょうが 親指くらい
レモン 4分の1
マヨネーズ 適量

① きゅうりと玉ねぎの下ごしらえをします。



② 次はツナ缶の水分を絞り、しょうがをすり下ろす。ボールに、ツナ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、を入れてレモンを絞る。マヨネーズで和えて完成!

そのままで…ごはんのにせて、食べても…

お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。
お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

本橋先生

イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中です。
絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。
青梅市の図書館のキャラクター「ちのん」は本橋先生の作品です。