

栄養科だより 8月号

暑い日が続いていますが体調を崩されていないですか？
夏バテが気になる方もいらっしゃると思います。
そこで今回は夏バテ予防についてご紹介したいと思います。

夏バテ予防の三原則

①良質な休養・睡眠

エアコンや扇風機を適切に使用し室内を快適な温度(28℃)に保つ

②バランスの良い食事

1日3食規則正しく摂取し、夏バテで不足しがちな**ビタミンB1**・**ビタミンC**を積極的にとる

③適度な運動

朝や夕方などの涼しい時間帯に軽い運動を行う。健康な汗をかくことで体温調節機能を維持する

夏バテ対策食材

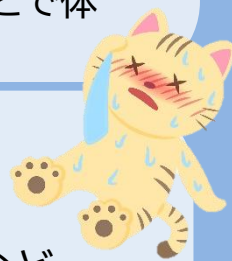
ビタミンB1が多く含まれる食材

豚肉(ヒレ・もも)・うなぎ・玄米・枝豆・モロヘイヤ・ゴーヤなど

ビタミンCが多く含まれる食材

パプリカ・トマト・ブロッコリー・キウイ・柑橘類など

◎どちらも熱に弱く水に溶けやすい水溶性ビタミンのため、
サラダや生のままジュースにしたり、スープなど汁ごと食べる
調理が向いています



★焼きそば
★鶏つくね
★チョコバナナ

★たこ焼き
★蛇腹きゅうり

7月行事食 『夏祭り』

蛇腹きゅうりレシピ

○材料

きゅうり50g
穀物酢 小さじ1/2、醤油 小さじ1/2、
砂糖 少々

○作り方

- ①きゅうりを蛇腹切りにし2~3cmに切る
- ②きゅうりを茹ですぐに冷水でさます
- ③水気を切り調味料と和え3時間ほどおく