

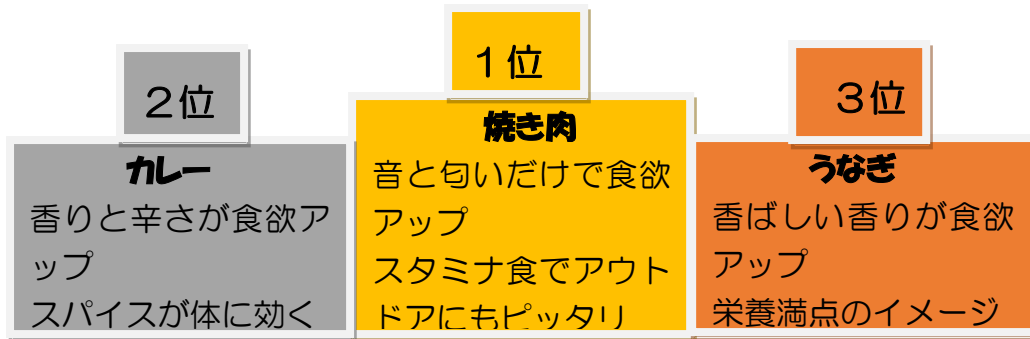
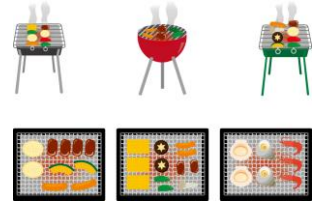
暑さに負けない夏メニューでカラダを元気にする！

猛暑、酷暑続きの毎日ですが、すでに夏バテ気味・・・という方もいらっしゃるのでは・・・一年の中でも、もっとも体調管理が難しい季節です。

しっかり規則的に食事を摂ることは、体調維持には不可欠です。

多くの人考える暑い夏に食べたい「これを食べたらず元気になる！」

食べ物ベスト3です！



これらの食べ物に共通しているよい点

- 体に必要な栄養素、たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることができます。
- スパイス、しょうゆなどの香り成分が食欲を刺激し、胃液をたっぷり出してくれるので、消化吸収の力も高めてくれます。
- ウナギや肉類に豊富なビタミンB群はエネルギー代謝を高めてバテない体づくりに役立ってくれます。



気をつけたい点

- 焼き肉、カレー、うなぎとも、塩分摂取が多くなりがち、またついビールも進む！となるとエネルギー、塩分の摂りすぎにつながるので、食べ過ぎには気をつけましょう。
- 食物繊維、ビタミンCが不足しがちです。旬の野菜の副菜を併せて食べましょう。さっぱりサラダ、焼き肉に合わせて焼き野菜などを摂りましょう。

旬のねばねば夏野菜で血液サラサラ

しっかりスタミナをつけたつもりが、つい食べ過ぎ！こんなときは血液サラサラ野菜でさらにパワーアップを！

モロヘイヤ・つるむらさき・オクラ・・・ビタミン、ミネラル（鉄分、カルシウムなど）が豊富で粘りの成分には血糖値やコレステロール値の上昇を防いでくれる働きもあります。

★モロヘイヤとトマトのスープ 【ゆでたモロヘイヤをよく刻み、鶏がらスープの中に入れてトマトも加えて、好んでカレー粉も加えて仕上がり】

★モロヘイヤと納豆の和えもの

★オクラと長いものお焼き 【すりおろした長いものと合わせ、ごま油を熱したフライパンに広げて焼く】

★オクラ入り夏野菜のトマト煮込 【完熟トマトをナスや玉ねぎ、パプリカなどと煮込んで】