

7月

／ さっぱり食べやすい ／

# 食欲増進レシピ

1人分栄養価

525 kcal

塩分 1.8 g

ズッキーニの  
カレーチーズ焼き

タコとパプリカの  
バジルレモン和え



トマトとオクラの  
ふんわり卵味噌汁

さば缶のサラダロール

## 夏場の食事ポイント

- ・冷たい物を食べ過ぎない
- ・消化の良いタンパク質を摂る(卵、肉、魚、豆類、乳製品)

- ・野菜、果物でカリウムを摂る
- ・温かいもので胃腸にやさしい食事を

## 食欲増進に効果のある食品

→生姜やわさび、こしょう、カレー粉などの香辛料、  
シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

