

6月

\梅雨のたるさを乗り切る /

梅雨バテ予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 452kcal

塩分 1.7g

すいか



茄子の生姜

ポン酢かけ

トマトめんつゆ蕎麦

タコとズッキーニの

スパイス炒め

梅雨の時期は湿度が高いため、なかなか汗が蒸発できず、熱が体の中にこもりやすくなっています。急激な気候変化や冷房環境も体内調節に影響します。やる気がでない、たるさが抜けにくいなど、なんとなく不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。そのまま夏バテにつながることも考えられるため、こまめな水分補給とビタミン B1 摂取を心がけましょう。

<食事のポイント>

- ビタミン B1：糖質のエネルギー代謝に必要で、疲労物質の処理にも関わっています。→そば、豚肉、ごま、かつお節、大豆
 - アリシン：ビタミン B1 吸収を助ける働きがあります。→ニンニク、ねぎ、玉ねぎ、ニラ
 - 青じそ、生姜、ネギ、ミョウガなどの香味野菜やオールスパイスなどの香りのある調味料を利用し、食欲増進を図っています。
- ※冷たい食べ物や飲み物は一時的に体内を冷やしますが、胃腸機能が低下する可能性があるため取り過ぎには注意しましょう。