７月　夏バテ予防レシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　526kcal

塩分　　2.0g

なすとキュウリの梅肉和え

豚ヒレ肉のニンニクバター醤油焼き

トマトとキュウリの冷やし味噌汁

トウモロコシと枝豆の混ぜご飯

＜食事のポイント＞　バランスのよい食事を心がけましょう。その上でビタミン B1、アリシンの多く含まれる食材を摂取すると良いでしょう。

○ビタミン B1：糖質のエネルギー代謝に必要で、夏バテや疲労回復に効果的とされています。

→豚肉、ウナギ、玄米、大豆、そば

○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、ネギなどの香味野菜を利用し、食欲増進を図っています。