

# おいしくごはんて夏バテ予防♪

## 夏バテの三大原因

体内の水分・ミネラルの不足  
消化機能の低下・栄養不足  
暑さと冷房による急激な温度変化の繰り返し

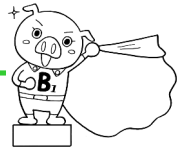
は食事で  
予防できます！！



## 夏バテを予防するポイント！

### ビタミン、ミネラルを十分に摂る。

食欲が低下すると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などの必要な栄養素が不足します。肉類や豆類、野菜や果物などを積極的に摂るようにしましょう。



### 冷たいものを摂り過ぎない。

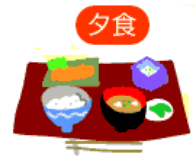
暑い夏は冷たいものをたくさん飲みたくなりますよね。しかし、冷たいものばかり飲んだり、水分をとり過ぎてしまうと、胃液が薄まったり、胃腸の機能が落ちて消化不良や食欲不振に陥りやすいです。温かい飲み物を少しずつ飲むほうが、**実は**、体に1番吸収されやすいんです◎冷たいものばかり飲むのは控えましょう。



つまりは…

### 1日 3食、規則正しく食事をする。

まず1日 3食しっかり食べることに！特に**朝食**！  
朝食は1日の活動力のもととなり、体のリズムを整えます。欠かさず食べましょう。  
ご飯やパンなどの主食とともに、良質のたんぱく質を含む肉や魚、卵、大豆製品などを毎食取り入れるようにしましょう。



### 食欲がないときは…



香辛料(しょうが、わさび、唐辛子、山椒、ハーブなど)や、香味野菜(にんにく、みょうが、青じそなど)、梅干や酢、レモンなどの柑橘類を上手に使い、食欲をそそる工夫をしてみましょう。

### 朝食にこんな丼はいかがですか？

#### ネバネバ丼

#### 【材料】(4人分)

納豆 1パック  
なめたけ 大さじ4  
オクラ 1袋  
ねぎ 1/2本  
わさび 少々  
ごま油 大さじ1  
ごはん 茶碗1杯分

納豆やオクラのネバネバは、胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守り、たんぱく質の消化吸収を助けてくれます。

(1) オクラは小口切りにする。ねぎはみじん切りにする。

(2) 碗に(1)、納豆、なめたけ、わさび、ごま油を入れてよく混ぜ合わせ、ごはんの上にのせる。



あったかごはんのせて  
おいしくいただきます