

8月の栄養だより



2008.08.01

◆食欲がなくなっていますか？◆

暑い日が続いていますね☹️ みなさん夏バテして食欲がなくなっていますか？

暑いとついつい、そうめんなどのめん類ばかりにかたよりがちですが…

それではビタミンB₁が不足して体がだるく、疲れやすくなってしまいます。

夏バテ予防のためにも、たんぱく質やビタミンなどバランスよくとりましょう🍀

夏バテ最強コンビ



+



豚肉に多く含まれるビタミンB₁は、にんにく・玉ねぎ・にら・ねぎと一緒に食べることで、ビタミンB₁の吸収を良くしてくれます。

また、クーラーや冷たい物の食べすぎ・飲みすぎは胃腸を冷やしてしまい、食欲がなくなったり体がだるくなったりします。

清涼飲料水やアイスの食べすぎには、気をつけましょう！

栄養士のひとりごと…



暑くて運動がなかなかできないときは、ストレッチをしてみてもうどうでしょう。ふくらはぎ・ももの裏をのぼしたり、ラジオ体操をしたりして、血行を良くすることで夏バテの予防・回復に効果があります。



★夏バテ解消レシピ★

豚バラの冷しゃぶ



エネルギー 350kcal
たんぱく質 10g
カリウム 300mg
リン 98mg
食塩 0.5mg

〈材料〉 (一人分)

- ・豚バラ肉 70g
- ・ニラ 3本
- ・ごま油 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ねぎ(みじん切り) 1本
- だしわりしょうゆ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- おろししょうが 大さじ1

外

しょうが、大葉、みょうがなどの香味野菜を使って食欲アップ↑↑↑

〈作り方〉

- ①ニラをさっと茹でて、1cmくらいのぶつ切りにする。
- ②豚バラ肉を茹でて、ごま油とこしょうで和えて常温で冷ます。
- ③茹でたニラとタレの材料を混ぜ、②にかけてできあがり★

中華風冷やっこ



〈材料〉 (一人分)

- ・豆腐 (絹ごし) 1/3丁
- ・卵 (錦糸) 1/2個
- ・おくら 2個
- ・玉ねぎ (スライス) 10g
- ・トマト 1/4個

外	だしわりしょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/4
	ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①おくらは茹でて輪切りにする。
- ②豆腐の上に他の材料を彩りよくのせる。
- ③タレの材料を混ぜ、①にかけてできあがり★

エネルギー 140

Kcal

たんぱく質 9.1g

カリウム 317mg

リン 150mg

食塩 0.9g