



2023.7

夏バテしない食事の工夫

夏場の食事のポイント 夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

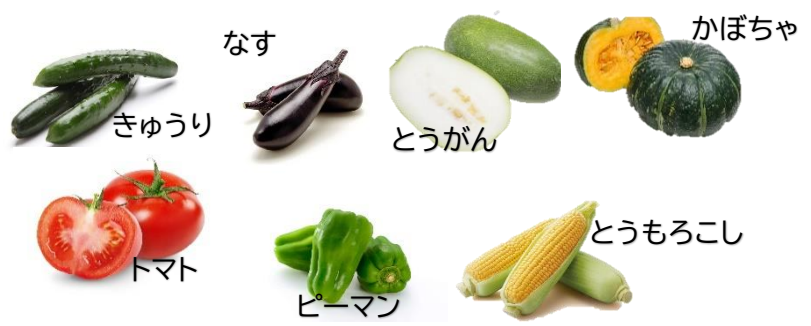
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

☆チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、てんぷらの衣
➡カレー粉

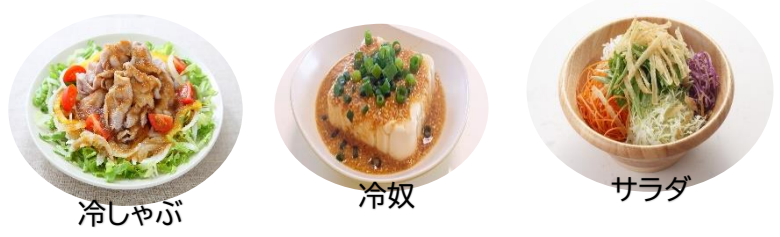
ちょっと違って美味しそう

☆冷しゃぶ、冷奴、サラダ
➡梅肉、胡麻、レモンしょうゆ、みそ



☆炒め物
➡豆板醤でピリ辛風味に

☆スープや煮物、あんかけなど
➡葛粉や片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。