

「夏バテ」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

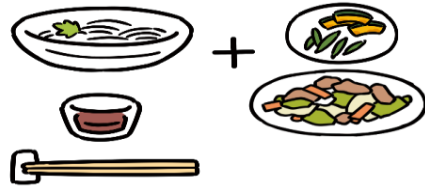
3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。



少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

冷たいもののとりすぎ注意!

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないでください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)を多く含みます。



さばのおろしに (5人分)

- | | |
|-----------|---|
| さば・・・5切れ | 1、さばは軽く塩を振りさらに酒を振りかける。片栗粉をつけて油で揚げる。 |
| 塩・・・少々 | |
| 酒・・・大S1 | 2、鍋に水を入れかつおで、だしをとる。薄口しょうゆ・濃い口しょうゆみりんをそれぞれ大さじ2杯ずついれる。さらに砂糖大さじ3杯いれ、すりおろした大根と小口切りにしたねぎを入れ煮る。 |
| 片栗粉・・・適量 | |
| 水・・・大S6 | 3、揚げたさばにたれをかける。 |
| 花かつお・大S5 | |
| 大根・・・1/4本 | |
| ねぎ・・・少々 | |