

8月 栄養だより

テーマ「夏バテ対策」

夏バテ対策のポイントは？

内臓冷えによる

食欲不振に気を付けましょう！

暑さから冷たいものばかりを飲んでしまうと、胃腸が冷えて機能が低下し、食欲不振になることも…！

夏だからこそ、常温や白湯をおすすめします！

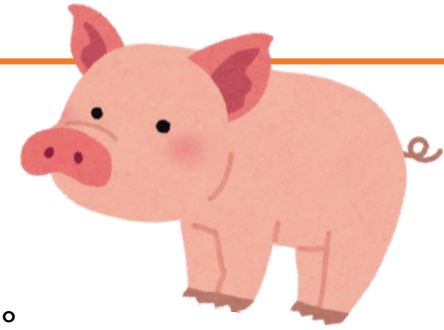
手軽な麺類でも栄養バランスを整えて夏バテ知らず！

ざるそばや素麺は1品でも満足できるため、栄養バランスが偏りがちです。

麺類のトッピングやプラス1品をつけるようにして、しっかりと栄養バランスを整えましょう！



オススメ食材 「豚肉」



豚肉には、疲労回復に良いとされる

【ビタミンB1】が豊富に含まれています。

また、ビタミンB1には糖質の消化・吸収を促す働きもあります。ビタミンB1の吸収を促進する【アリシン】も一緒に調理するとより良いです◎（にんにくやネギ、玉ねぎに豊富）

夏野菜と豚肉の
ぶっかけそうめん

エネルギー：622kcal タンパク質：17.9g 脂質：17.9g
食物繊維：4.8g 食塩相当量：7.8g(つゆを飲みほす)

<材料：2人分>

そうめん	3束	★
豚バラ肉	100g	★
なす	1本	★
トマト	1個	★
ねぎ	お好み	★
ごま油	大さじ1	★

<作り方>

- ①なすは乱切りに、トマトは一口大に切る。ねぎは斜めに切る。
- ②そうめんは表記時間通り茹で、流水で洗い、器に盛り付ける。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。色が変わってきたら、なすを加える。
- ④なすが柔らかくなったら、★を入れて2～3分煮る。トマトとねぎを加えて軽く混ぜたら、②にかける。
- ⑤お好みで大根おろしをトッピングして完成！

♪かけつけゆは冷奴にかけても美味しいです◎

夏バテ対策

TENNIS UNIVERSE
デニスユニバース
管理栄養士 上杉 理恵 vol.3

レシピカード
発信中☺
作ってみて
くださいね！