

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、常温や白湯をおススメします！

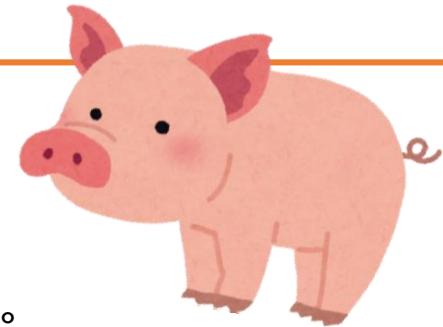
手軽な麺類でも栄養バランスを整えて 夏バテ知らず！

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：10.2g 食物繊維：4.8g 食塩相当量：7.8g(つゆを飲み込まない場合)

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

- なすは乱切りに、トマトは一口大に切る。ねぎは斜めに切り、トマトと一緒に刻んでおく。
- 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。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、色が変わってきたら、なすを加える。
- 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。
- お好みで大根おろしをトッピングして完成！

かけつけつゆは冷奴にかけても美味しいです◎

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

レシピカード
発信中
作ってみて
くださいね！