

●夏になるとこんなことはありませんか？

- ・食事回数が減っている。
- ・暑さのため冷たい飲み物やアイスクリームなどが増え、食事の量が減っている。
- ・冷たい麺(そうめん、冷麦、ざるそば)を食べる時に主菜・副菜が減っている。

●夏バテ予防に効果的な食事

「基本は主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事！」

エネルギーを作るには ビタミンB1が不可欠！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるビタミンです。

また、老廃物を代謝して、疲労を回復してくれる働きもあります。

★多く含まれる食品

豚肉、うなぎ、大豆、ごま

水分、ミネラル、ビタミン をしっかり摂取！

汗をかくと水分だけでなくミネラルやビタミンも体から流れ出ています。こまめな水分補給、しっかりと食事を摂ってミネラル、ビタミンを補給しましょう。

香辛料・香味野菜で 食欲増進！

食欲がないときは香辛料、香味野菜を上手に使って食欲を回復させましょう。

★香辛料

唐辛子、わさび、からし、こしょう

★香味野菜

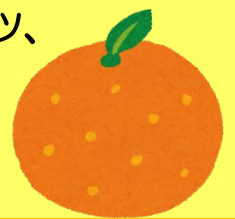
ねぎ、しそ、にんにく、みょうが

クエン酸で疲労回復！

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。

★多く含まれる食品

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干



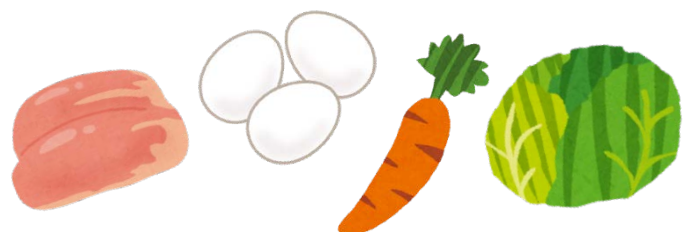
●冷たい麺類を食べるときの注意点

そうめん・冷麦・ざるそばは
薬味以外は主食(=ごはん)

主菜・副菜を足しましょう！

★主菜：肉、魚、卵、豆類

★副菜：野菜、海草、きのこ





8月の朝食レシピ



NOMURA CLINIC

トマトとアスパラガスの スペイン風オムレツ

〈材料 2人分〉

小さいフライパン 1枚分

- ・卵 2個
- ・トマト 1/3個
- ・アスパラガス 2本
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・牛乳 20ml
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 104kcal たんぱく質 7.5g
脂質 5.7g 塩分相当量 0.7g

お好きな野菜に変えても
おいしくできます！

〈作り方〉

- ①トマトは種を取り除いて乱切りにし、玉ねぎは荒いみじん切りにする。アスパラガスは皮を剥いて斜め切りにして茹でる。
- ②ボウルに卵を割り、刻んだ玉ねぎ、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱し、②を流し入れ、その上にトマトとアスパラガスをきれいに並べる。
- ④形を整えたらふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤竹串で中まで焼けているか確認し、人数分に切り分ける。

※大きいフライパンで作る時は分量を増やしてください。

和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 320kcal たんぱく質 10.9g
脂質 4.1g 塩分相当量 1.5g

洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 297kcal たんぱく質 13.8g
脂質 9.5g 塩分相当量 1.7g

★今月のメニューのポイント★

デザートのアレンジ豆腐は甘味料を使って甘さをつけています。甘味料はヒトの体では消化・吸収できないので血糖値に影響が出にくく、砂糖の代わりに使うことができます。市販の甘味料には羅漢果からできているラカントや主原料がアスパルテムのパルスweetなどが売られています。しかし、使いすぎてしまうとお腹がゆるくなったり、甘さに慣れてしまうことがあるので注意しましょう。