

## おいしく食べて夏バテ解消！ 食事の工夫で猛暑を乗り越えよう



### ☑ バランス良く食べて夏バテ解消！

夏は麺類など炭水化物中心の食事が多くなり、筋肉や血液をつくる**タンパク質**や疲労回復に必要な**ビタミン**が不足しがちです。おかずやトッピングをプラスし、バランスよく食べるようにしましょう！

#### 例) 麺類を食べる時



### ☑ 胃腸にやさしい食事で夏バテ解消！

夏はアイスや冷たいものを食べる機会が増え、胃腸に負担がかかりやすいため、時には消化に良い食事をして胃腸を休めることも大切です。



辛い物・カフェイン・アルコール  
など刺激物は避けましょう



生野菜は体を冷やすので  
温かい野菜スープが◎

### ☑ 味付けの工夫で夏バテ解消！

料理の味付けには『**酸味**』を使うのがおすすめです。

酸味のもと「クエン酸」は体内のエネルギー代謝に働きかけ、疲労の原因・乳酸を蓄積しにくくします。

また、すっぱいものには食欲増進効果があるため、夏バテで食欲が無いときにも効果的です。



### ☑ 自律神経を整えて夏バテ解消！

夏バテの原因は**自律神経の乱れ**だと言われています。

【自律神経を整えるポイント】



1日3食決まった  
時間に食べる



睡眠をしっかり取る

ストレスを和らげる  
セロトニンの原料



豆腐



レバー



まぐろ

トリプトファンを含む食材を食べる

～夏バテ解消レシピ～

# 豚肉と夏野菜のサラダそうめん



エネルギー:566kcal  
食塩相当量:3.2g

タレを残すことで減塩  
可能です◎

- 材料 (1人前) -
- ・そうめん 75g (1.5束)
  - ・豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 80g
  - ・トマト 1/2個 (75g)
  - ・オクラ 2本 (20g)
  - ・とうもろこし (缶詰) 20g
  - ・酒 大さじ2

## 【たれ】

- ・めんつゆ (2倍希釈) 40ml
- ・水 40ml
- ・にんにく 1片
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

## - 作り方 -

- ① そうめんとおクラを一緒に茹でる。茹で上がったら流水で冷やし、ざるにあけて水気を切る。
- ② ①の茹で汁を再度火にかける。沸騰したら酒大さじ2を入れ、弱火にして豚肉を茹でる。
- ③ 野菜を切る。  
☆トマト:ひとくち大 ☆オクラ (茹でたもの):小口切り  
☆とうもろこし:缶から出し、汁を切る
- ④ たれの材料すべてをよく混ぜ、たれを作る。
- ⑤ 麺と具材を器に盛りつけ、たれをかけて完成!



ピノキオ薬局では管理栄養士による栄養相談を行っております

