



◎夏バテ◎

<夏バテとは・・・>

夏の暑さによる体調不良の総称のこと。



暑さによる消化機能の低下

体内の水分・ミネラルの不足

暑さと冷房による冷えの繰り返し



疲れ・だるさ・疲労感

食欲不振



<対策 食事>

良質のたんぱく質をとる

肉・魚・大豆・卵・牛乳などの良質のたんぱく質を摂る。



主食・主菜・副菜をそろえたバランスの取れた食事を

1日3食、食べましょう。多く食べられない夏は、量よりも質を大切に。

エネルギー代謝を助けるビタミンB1を

特に夏場はビタミンB1が不足しがちです。ビタミンB1の多い豚肉や玄米、豆類を。



夏野菜をたっぷりと

旬の夏野菜にはビタミンやミネラルなど夏に必要な栄養素が含まれています。



<夏バテ対策におすすめメニュー>

簡単ゴーヤチャンプルー（2人前） (1人前 エネルギー297kcal たんぱく質15.6g)

材料 ゴーヤ 1/2本 豚肉(薄切り) 100g 卵 1個 木綿豆腐 1/2丁 醤油小2 塩コショウ少々
ゴーヤの下ごしらえ→切って種を取る、塩でもみ 10分置き、水で流す。

豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤ、豆腐を崩しながら加え醤油で味付け、溶き卵を加え炒め合わせる。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

