

夏バテ防止レシピ

厨房から

夏になると、じっとしていても汗が出て疲れやすくなります。寝苦しい日が続く、睡眠不足になったり、食欲が低下するなど、『夏バテ』を起こしやすくなります。

夏バテの予防にはまず、三度の食事が大切になります。暑い日が続くと、体力の消耗が激しくなります。暑い日には冷たい物のような、あっさりした食べ物で済ませがちになりますが、これでは栄養が摂れず力が出ません。特に朝食は一日の活動力のもとであるタンパク質を多く含む、肉・卵・魚介類・大豆製品は欠かさず食べるように心がけてください。



また、暑さのためにビタミンB1の消耗が多くなります。ビタミンB1が不足すると、「疲れやすい」「食欲がない」「何もする気がおきない」といった症状が出てきます。ビタミンB1を多く含む食品（豚肉 うなぎ レバーなど）を食べましょう。

食欲がない時には、料理に工夫をすることも大切です。食欲を刺激する香辛料を利用したり、酸味を利かせるのも一つの方法です。

簡単なレシピを紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

< 豚肉と梅肉のぶっかけ素麺 >

材料（4人分）

・素麺	200グラム
・かけつゆ	適量
豚もも薄切り	200グラム
梅干し	2個
レタス	4枚
大根	100グラム
人参	50グラム
きゅうり	150グラム
青じそ	4枚

作り方

豚肉は4cmの長さに切り、梅肉は種を取ってたたく。
豚肉をゆでる。（油で焼いても良い）
レタス・大根・人参・きゅうりは千切りにし、水にはなし、ザルにあける。
素麺をゆでて、冷水ですすぎ、器に盛る。素麺の上に青じそ・豚肉・野菜・梅肉をのせ、つゆを注ぐ。