



毎日暑い日が続きますね。

体がだるい、食欲がない、疲れやすいと感じるのは夏バテのサインです。

暑いと食欲が落ちて、食事の回数を減らしてしまうということはないでしょうか？

食事の回数が少なくなると、栄養不足から更に夏バテを悪化させるおそれがあります。

暑い時期こそ、しっかりと3食食べるようにしましょう。



## 『夏バテ』予防のためのおすすめ食材をご紹介します！

バランスの良い食事を食べることで、暑さに負けない体をつくることができます。

夏バテ予防・疲労回復のためには…

『**主食（糖質）+主菜（たんぱく質）+副菜（ビタミン・ミネラル）**』が基本です。

1日3食、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル

（牛乳や海草など）をバランスよく組み合わせて、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

とくに効果的な栄養素をご紹介します！

### 【ビタミンB1】

ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い夏の時期は不足しやすい栄養素です。

ビタミンB1を多く含む食材は、赤身の肉（特にヒレ肉やもも肉）枝豆、

ゴマ、大豆などです。



### 【良質なたんぱく質】

暑さで食欲がなくなると、さっぱりした麺類やごはんが中心になりやすく、

主菜（たんぱく質のおかず）を食べる量も減ってきてしまいがちです。

お肉類、お魚類、大豆製品（豆腐・納豆など）卵、乳製品など

たんぱく質を多く含む食材を、毎食のお食事で必ず1品は食べるように意識しましょう。



## ◎夏バテ予防には「甘酒」がおすすめです♪

甘酒はビタミンB群やミネラルを豊富に含んでいて、疲労回復や免疫力アップに役立ちます。腸内環境を整える効果も期待できますよ！



### 《米麴でつくる甘酒》（分）

材料・乾燥米こうじ 300g ・温かいごはん 茶碗3杯（450g）・熱湯 300ml

① 器にごはんと熱湯、こうじを入れて温度が60～65度になるように混ぜます。

② まほうびんなどに入れて保温(60～65度)し、5～6時間ほどおけば甘酒の素の出来上がり。

③ ②にお好みの濃さで水・砂糖を加えてひと煮たちしたら出来上がり。

★お好みでショウガを入れると風味が増します。