



食事からも水分を上手にとろう

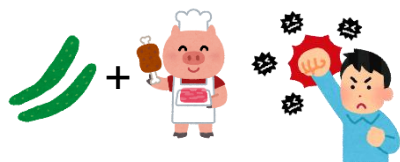
夏は体力の消耗が激しい季節です。ジメジメと蒸し暑く、身体を動かすとたくさん汗をかきます。また、動かさなくても徐々にからだのなかの水分は失われていきます。こまめに水分を摂り、上手に水分補給をし、暑さに負けない身体を作しましょう。

きゅうり

90%以上の水分を含み
カロテンやカリウムなどの
ミネラルを豊富に含みます。

食べ合わせ

きゅうり+豚肉=免疫力 UP

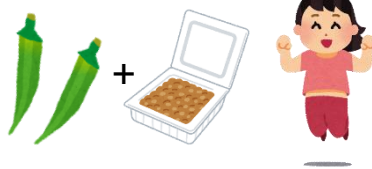


オクラ

オクラのねばねば成分が
胃腸や肝臓の粘膜に潤いを与え
保護してくれます。

食べ合わせ

おくら+納豆=風邪予防



トマト

代表的なリコピン以外にも
βカロテン、ビタミンC
カリウム、食物繊維と栄養価が
とても高い食品です！

食べ合わせ

トマト+油=血行が良くなる

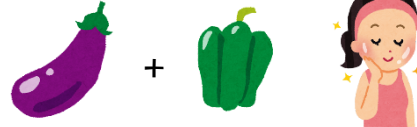


ナス

ナスニンというナスだけに
含まれた栄養素があり、紫外線や
ウイルスなどの外敵から保護
する働きがあります。

食べ合わせ

ナス+ピーマン=肌を守る



かぼちゃ

かぼちゃには多くの食物繊維が
含まれており、この食物繊維は
腸内の動きを活発にし、便秘を
改善してくれます。

食べ合わせ

かぼちゃ+鶏肉=胃腸を丈夫にする



スイカ

炭水化物、ビタミンC、ビタミン
B群などの栄養を含み、中でも
ビタミンB群はエネルギー代謝
に欠かせない栄養素です。

食べ合わせ

スイカ+オレンジ=むくみ改善



ホットケーキミックスで簡単!!夏野菜のケーキサレ

＜材料＞ パウンドケーキ型 中1個分

ホットケーキミックス	1袋(200g)	ハム	20g
卵	2個	ピザ用チーズ	50g
調整豆乳	100g		
マヨネーズ	大さじ2	＜トマトソース＞	
塩	少々	トマト(中)	1個
コーン	40g	ケチャップ	大さじ3
オクラ	40g	塩	少々
玉ねぎ	40g		

作り方

- ① オクラは輪切り、玉ねぎ、ハムは短冊切りにします。
 - ② 次に、野菜やハム以外の材料をすべて混ぜます。
 - ③ 混ぜ終えた生地切った野菜を入れ混ぜます。
 - ④ 混ぜ終えたら、型に流し入れ余熱後180度のオーブンで30～45分程度焼いたら完成です。
- ＜トマトソース＞
- ⑤ トマトソースはトマトを角切りにしケチャップと一緒にフライパンで酸味が飛ぶまで炒めます。
 - ⑥ お好みで塩を加えたら完成です。

