

## 食事から『夏バテ予防』をしましょう

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になったりするなどの夏に起こる体の不調のことをいいます。また、乳幼児は体温を調節する機能や胃腸の働きがまだ未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。

栄養・水分補給・睡眠を意識して、夏バテに負けない体を作りましょう。



### ◆◆◆ 暑さに負けない！夏の食生活のポイント ◆◆◆

**夏** 夏野菜をしっかり  
食べましょう

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含むので、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

**バランスよく**  
食べましょう

食欲が減り、麺類などの単品になりがちですが、少量でも栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。

**テ** 鉄分不足に  
注意しましょう

暑い時期は体内の鉄分が汗で流れ出て、貧血気味になりがちです。鉄分の多い貝類・レバー・小松菜などを食べましょう。

**し** 食欲が増す工夫を  
しましょう

あまり食欲がない時は、香辛料・かんきつ類・香味野菜・酸味のあるものを料理に使うと食欲を増進してくれます。

**な** 納豆・豚肉・うなぎ  
などで疲労回復

疲労回復の効果があるビタミンBを多く含む納豆、豚肉、うなぎなどは夏バテ予防におすすめの食材です。

**い** 胃にやさしい食事の  
とり方をしましょう

冷たい物ばかり食べると内臓に負担がかかり、胃腸の働きが低下して夏バテしやすくなります。

### 今月のレシピ紹介 スタミナアップで 夏バテ対策！

#### ◆材料◆ (4人分)

- ・ご飯(温かいもの)…茶碗3~4杯分
- ・豚ひき肉…600g
- ・レタス…1/4個(150g)
- ・トマト(大)…1個(150g)
- ・刻みチーズ(生食用)…適量
- ・〈A〉カレー粉…小さじ1/2
- ・〈A〉塩…1つまみ
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ4

### 『夏野菜のタコライス』

#### ◆作り方◆

- ① フライパンにオリーブ油を強めの中火で熱し、ひき肉を炒める。色が変わったなら〈A〉を加えて軽く炒め、香りがたったらトマトケチャップを加えて味を調える。
- ② レタスは細切りに、トマトは1cm角に切る。
- ③ ①・②・刻みチーズを器に盛って並べる。  
好みで取り分け、ご飯にのせたら完成！

