

冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、お腹の調子が悪くなることが多くなります。消化吸収が未発達なところに、冷たい物ばかり食べたり飲んだりすることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるからです。冷たい物は時間や分量を決めて、とり過ぎないように注意しましょう。

気を付けよう！ペットボトル症候群

ジュースや炭酸飲料など糖分を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気をペットボトル症候群といいます。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れます。暑い日が続くので、糖分やカフェインが含まれていないお茶や、お水でこまめに水分補給をするようにしましょう。



夏に不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。また、夏は食欲が減退しがちです。カレー粉や梅・レモンなどの酸味を使って、食欲増進を目指しましょう。スパイスは、風味を増すだけではなく、食欲増進や消化をよくするなどさまざまな効果があります。



今月の
レシピ紹介



『豚トマたま炒め』



<材料 2 人分>

豚肉（こま切れ）	180 g
醤油・酒	各小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
トマト	1 個
ほうれん草	1/2 束
卵	2 個
ごま油	大さじ 1
白ごま	適量
焼肉のたれ	大さじ 2

1. 豚肉に醤油・酒を加えてもみ込み、片栗粉をまぶす。トマトは 8 等分のくし形、ほうれん草は 3 cm 程の長さに切る。
2. フライパンにごま油を入れ、中火で熱し豚肉を入れて炒め、火が通ったらほうれん草とトマトを加えさっと炒める。
3. 具材をフライパンの片方に寄せて、空いたところに溶き卵を流し入れ、卵を大きく混ぜながら加熱し、焼肉のタレを加えて、卵と具材を混ぜ合わせて炒める。
4. 器に盛り、白ごまを散らす。

※お好みでおろししょうが、おろしにんにく（小さじ 1/2）を加えるとさらに食欲アップ！