



# 夏バテ予防



毎日、暑いですね。夏バテして、食欲が落ちたりしていませんか？  
今号では夏バテ予防について紹介します。

## ★3食しっかり食べましょう。

のど越しがいいからといって、麺類ばかり食べていると、栄養状態が悪くなってしまいます。

ご飯・パン・  
麺類などの  
主食



肉・魚・卵・  
豆腐などを  
含むおかず



野菜を  
使用した  
おかず

※このような組み合わせになるようにしましょう。

栄養バランスのよい食事と1日3食規則正しく食べることが夏バテ予防となります。



## ★食欲を増進させる工夫

### ①酢・レモンなどの酸味をきかせましょう。

暑い日に油物は食べたくありませんが…マリネや南蛮漬けなど酸味を利用して、油も上手に取り入れましょう。

### ②香辛料や香味野菜を上手に利用しましょう。

香辛料（こしょう、唐辛子、カレー粉、わさびなど）や香味野菜（ねぎ、生姜、しそ、にんにくなど）には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。

※胃腸の調子が悪い時には、控えましょう。

### ③料理の温度を工夫しましょう。

冷たい食べ物の摂りすぎは胃腸を冷やしてしまい、食欲がなくなり、体がだるくなります。時には熱々のものを食べ、料理の温度に変化をつけましょう。

