

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「夏バテ予防レシピ」～

夏になると「食欲がない」「体がだるい」などの不調を感じる「夏バテ」に悩まされたことはありませんか。しっかり食事をとらないと、栄養が偏って疲れがとれなくなり、体調を崩しやすくなってしまいます。夏バテ予防にまずは食事から！夏バテに負けない体づくりを目指しましょう。

食生活のポイント

- 朝ごはんをしっかり食べましょう
- たんぱく質をしっかりとりましょう
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。
- ビタミン・ミネラルを補給しましょう
特にビタミン B1 やビタミン C は夏バテ予防の強い味方です。
- 冷たいものの飲み・食べ過ぎに注意しましょう

《ビタミン B1 を多く含む食品》



主に豚肉やうなぎ、大豆に多く含まれています。
アリシンを多く含む玉ねぎやニラ、にんにくなどと一緒に食べると吸収率がアップします！

《ビタミン C を多く含む食品》



主に野菜や果物に多く含まれています。
ビタミン C は体内で作ることができないため、毎日こまめに摂取することが大切です。

豚肉とトマトのニラ玉炒め

材料	4 人 分
豚こま肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
トマト	2玉
ニラ	1束
卵	4個
ポン酢	大さじ4
にんにくチューブ	小さじ2
ごま油	小さじ1
いりごま	少々

<作り方>

- ①豚こま肉に塩こしょうをふる。
トマトは8等分のくし形切りにする。
ニラは3cm長さに切る。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶き卵を回し入れてさっと炒め、半熟状になったら取り出す。
- ③フライパンで豚こま肉を炒め、火が通ったらトマト、ニラを加え、炒める。
- ④③に合わせ調味料Aを加え、卵を戻し入れてさっと炒める。
器に盛り、いりごまを振りかける。

ポイント

夏野菜であるトマトは、疲労回復や食欲を増進させる効果があります。

A



栄養成分（1人分）

エネルギー 269kcal

塩 分 1.5g



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。