



夏の健康管理

～暑い夏を元気に過ごそう!～

暑くなり、睡眠不足や冷房による体のだるさを感じることはありませんか？ それは、夏バテかもしれません。夏バテの主な症状は、食欲不振・消化不良・だるく疲れやすいなどです。それらを解消し、少しでも快適に過ごすために、「夏バテ予防の食事」はどのようなことに気を付けたらよいのでしょうか？

① 1日3食、規則正しく食事をしましょう。

◆特にたんぱく質(肉・魚・卵・豆・大豆製品・乳・乳製品)が不足すると、疲労感や食欲不振の原因につながりますので、冷たい麺類だけで食事を済ませてしまうのはやめておきましょう。

② 疲労回復に有効なビタミンB1、疲労感を取り去るビタミンC、自律神経を整えるパントテン酸をしっかりととりましょう。

ビタミンB1を多く含む食品	豚肉・ほうれん草・豆類・うなぎ・ごま
ビタミンCを多く含む食品	野菜・果物・いも類
パントテン酸を多く含む食品	魚・肉・卵・豆・マッシュルーム・玄米



※食欲が無いときは、少量の食事でもよいので「1日3食」食べるように心掛けましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



くるくるきゅうりのカラフル巻き

真夏の太陽の光をたっぷり浴びたきゅうりは、味が濃く歯ざわりもパリパリです。ハムやチーズを巻いておつまみに、皮の歯ごたえを味わえる1品です。

材料(4人分)

- きゅうり 3本
- ハム 2枚
- スライスチーズ 2枚
- かに風味かまぼこ 4本
- 塩 適宜
- 梅肉ペースト(梅干し、みりん) 適宜

作り方

1. きゅうりは長さを4等分して、かつらむきにし、薄い塩水につけて、しんなりさせる。
2. きゅうりの水気をふき、まな板に広げ1枚ずつ梅肉ペーストをぬり、それぞれハム、チーズ、かまぼこをのせて巻き、2か所をようじで止め、真ん中を2つに切る。

栄養素量(1人分 3種 2個ずつ)

- エネルギー 63kcal
- たんぱく質 3.9g
- 脂質 5.1g
- 食物繊維 1.2g