

きずな食レシピ



夏も終わりに近づき身体は疲れを感じ始めている頃ではないでしょうか？

全身の疲労感、体のだるさ、イライラ感、食欲低下、立ちくらみ、熱っぽい。そんな信号が出たら夏バテかもしれません。

夏バテを解消するには、旬の食材やビタミンB1,B2、クエン酸、ビタミンC、ナイアシンなどをバランスよく摂取することが大切。

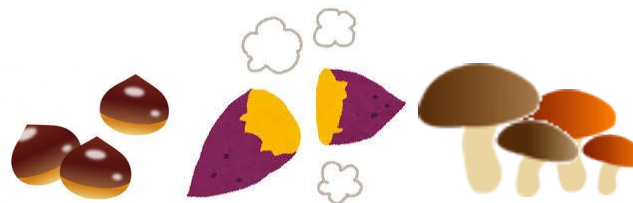
それぞれ、どの食材に多く含まれるかご紹介します。

【ビタミンB1,B2】 豚肉、うなぎ、レバー、納豆、豆腐、玄米、いわし

【クエン酸】 酢、レモン、梅干し、グレープフルーツ、ゆず

【ビタミンC】 ゴーヤ、枝豆、トマト、かぼちゃ、モロヘイヤ

【ナイアシン】 さば、あじ、ぶり、豚レバー、たらこ



【旬の食材】 かぼちゃ、なす、ニンジン、みょうが、れんこん、芋類、きのこ類、柿、栗、梨、りんご、ぶどう、鰻、かつお、鮭、さば、秋刀魚

大前提として健康は、水分補給や良質な睡眠、バランスの取れた食事！から。毎日上記の食材をうまく組み合わせて美味しくバランスの良い食事を摂っていただいています♪



本日の1メニュー★ (夏バテ解消メニュー)

- 豚老ほろとときのこの卵とし丼
- 豆腐と菜の花・かぼちゃの味噌汁
- さばとほうれん草の香味ソース和え
- 豚キムチ炒め(ごぼう+人参入り)

- 動物性食品(豚肉)+根菜類(ごぼう)=脱コレステロール
- EPA・DHA(さば)+βカロチン・ビタミンC・E(ほうれん草)=動脈硬化予防・脳血栓/認知予防
- きのこ類=ビタミンD・食物繊維豊富(骨粗鬆症予防効果・便秘改善)
- なす=体を冷やす作用(熱中症対策;中から身体)