

お元気ですか？

濱田 美智恵

毎日暑いですね。食事は十分摂れていますか？

夏の食欲不振は厳しい暑さと、冷房などで身体が冷えることで身体機能のバランスが崩れる、胃腸の消化機能が低下する、高温多湿な環境で体力を消耗し、

汗をたくさんかくことで水分不足やミネラル不足になることなどが原因となります。

対策としては、

- ① 体温より冷たいものを摂りすぎない。(胃腸に負担をかけない)
- ② 質の良い睡眠を心掛ける(疲労回復、自律神経の乱れを改善する)
- ③ 夏野菜を意識して食べる(夏野菜は栄養価が高く汗とともに流れ失われる水分、ビタミン、カリウムを含む食材も多い。また夏野菜のビタミンカラーは食欲を増進させる)
- ④ 酸味を付けたり、香味野菜(ねぎ、ニンニク、にらなど)を使って料理する。
(酸味や香味の効いた料理はさっぱりとした味わいであるため食欲が減退しがちな時でも比較的食べやすい)
- ⑤ 火を使わないレシピ(切って和えるだけの料理・レンチン料理など)を利用する。

などが、上げられます。できそうなことから実行して元気に夏を乗り切りましょう(^ ^♪



《蒸しなすのごまポン酢たれ》

材料【2人分】

なす	中2本		
細ねぎ	少々		
★	砂糖	小さじ	1/2
	ポン酢しょうゆ	大さじ	2
	ごま油	大さじ	1
	白いりごま	大さじ	1/2



- ① なすはへたを切り落して縦半分に切って水にさらす。軽く水けを切ってラップに包み、耐熱皿に載せてレンジ(600W)で4分加熱。ラップをしたまま水にさらして粗熱が取れたらしっかりと絞る。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ、なすを食べやすい大きさにさきながら加えて和える。
- ③ 器に盛り細ねぎを散らす。