



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム 8月号

夏バテに負けない 身体になろう！

まもなく夏本番！！「なんとなく体調が良くない」「食欲が湧かない」そんな症状を感じることはありますか？室内外の温度差、発汗によるミネラル不足、寝苦しさによる睡眠不足などが原因で夏バテの症状が見られます。

夏バテを予防するには、規則正しい生活を心がけましょう！水分補給はのどの渇きを感じる前にこまめにとりましょう！ただし、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすいので注意！また、起きてすぐ朝日を浴びて朝食をとることで体内時計がリセットされ、リズムを整えることができます！

夏バテ対策におすすめ食材

ビタミンや
ミネラル豊富な旬の野菜
(トマト、ゴーヤ
パプリカ、枝豆など)

ビタミンB1
(ウナギや豚肉)
+
アリシン
(ニラやネギ)



夏バテ度チェック✓

- 空調のきいた場所に長時間いる
- 生活リズムが不規則
- 汗をかかない
- 入浴はシャワーのみ
- 睡眠不足
- あっさりとしたものを食べがち
- ジュースなど甘いものばかり飲んでいる
- 胃腸の調子が悪い
- 疲れやすい

3個以上チェックがついた方は夏バテ注意！

ひき肉と茄子のカレー炒め



材料 (2人前)

- | | |
|-------------|------------|
| 豚ひき肉 120g | オリーブオイル大1 |
| ナス 2個 | トマトケチャップ大1 |
| 玉ねぎ 1/4個 | カレー粉 小1 |
| 赤パプリカ 1/4個 | コンソメ 小1 |
| にんにく 1/2 かけ | |

作り方

- ①なすはタテ半分に切り、斜め薄切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。パプリカは1cm角に切る。
- ②フライパンに、にんにくとオリーブオイルを熱し、香りが出てきたら、ひき肉を加え、ほぐすように炒める。
- ③肉に火が通ったら、①のなす・玉ねぎを加えて炒め、全体に火が通ったら、①のパプリカ、混ぜ合わせたケチャップ、カレー粉、コンソメを加えて炒める。

詳しいメニューはこちらから

