



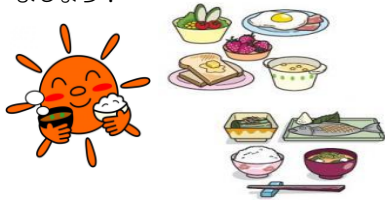
夏の空がまぶしく感じられる季節になり、暑さが厳しくなってきました。気温や湿度が高く、暑さで食欲や体力がなくなったり、疲れがとれにくくなります。夏を乗り切るためには食事が大切です。夏こそしっかり栄養をとりましょう。夏の食生活のポイントを紹介します。



暑さに負けない夏の食事

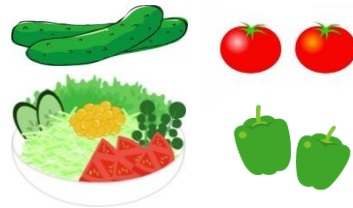
朝ごはんをしっかり食べよう！

夏は、暑さが厳しくなり食欲がなかなかわきません。夏こそ、しっかり栄養バランスの良い朝ごはんを食べることが大切です。特に朝ごはんは、一日の活動エネルギーの素になります。しっかり食べましょう！



夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜は、太陽をいっぱい浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で水分も多く含みます。今が旬の食べものは、一年のうちで一番おいしく食べることができます。



水分補給をしよう！

ポイント①

こまめに少しずつ飲みましょう

夏はたくさん汗をかきます。自分が、「のどが渇いた」と思ったときには、体の水分は、すでに失われ、水分不足になっています。



ポイント③

マスクによる熱中症に注意しよう

新型コロナウイルス感染症予防の対策が続く中で、熱中症のリスクが高まることが考えられます。こまめな水分補給をおこない熱中症を予防しましょう。



ポイント②

糖分のとり過ぎに注意しましょう

夏場は、ジュースやアイスなど冷たくて甘いものを食べたくくなります。糖分が多いものは肥満や虫歯の原因になったり、とり過ぎると胃腸が弱り食欲がなくなったりします。



旬の魚 ④

『 あじ 』

一般的なものは「真あじ」です。体長によって名前が変わります。20cm位のを「中あじ」と呼び、最もおいしいとされています。



選び方

皮に光沢があって全体にピンと張り、濁りのない澄んだ黒い眼をしたものが、新鮮です。

すぐに調理しない場合は、えらとぜいご、内臓の部分を先に取り除いて、冷凍庫で保存しましょう。

豆知識

塩焼き、から揚げ、フライ、煮つけなど、どんな調理法でもおいしく食べられます。

栄養バランスが良く、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カルシウムやミネラルなどすべての栄養素がバランスよく含まれています。

血液をサラサラにするDHA・EPAや旨味成分もたっぷり含んでいます。

今月のおすすめメニュー

あじの甘酢かけ

【1人分】
エネルギー：127kcal
塩分：0.8g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
あじ	4 枚	3枚おろし	①調味料を合わせて炊き、たれを作る。 ②あじに小麦粉をまぶし、油で揚げる。 ③②に①のたれをかける。
小麦粉	大さじ2		
揚げ油	適宜		
酢	大さじ2		
砂糖	大さじ3		
しょうゆ	大さじ3		
一味唐辛子	少々		
水	1/4 カップ		

炒めたきのこやピーマンなどの野菜を加えるとカラフルになり、一皿で野菜も一緒にとれますよ。

