

8月



夏バテを予防しよう！

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。

免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。



風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など、風味づけが効果的です。

子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください。



中華風肉じゃが煮

《4人分》

【材料】

じゃがいも	400g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
豚ひき肉	150g
グリーンピース	50g
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ1強
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2

【作り方】

- ① じゃが芋、人参は皮をむき一口大に切る。玉ねぎは粗みじんに切る。生姜はおろしてしょうが汁にする。
- ② 鍋に油を入れ挽肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋の順で炒め、具がひたる位の水に生姜汁を入れて煮る。
- ③ 人参、じゃが芋が柔らかくなったら砂糖、しょうゆ、酒で調味し、最後に片栗粉を入れとろみを付ける。
- ④ グリーンピースは片栗粉を入れる前に一煮させ、色よく仕上げる。