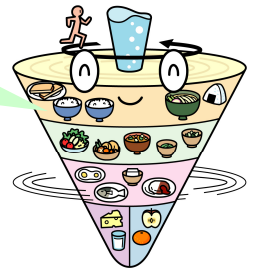


かつしか知っ得メモ

NO. 3

しっかり食べて夏バテ防止

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



☆暑い日が続くと、食欲や体力も低下しやすくなり、食事も簡単に済ませがちではありませんか？ (>—<)

暑い時期はエネルギーの消耗が激しく、ビタミンB1やB2の必要量が増加します。

夏バテ予防のために、ビタミンB1やB2を多く含む食品を食事に取り入れてみませんか？

- ・ビタミンB1を多く含む食品：豚肉、枝豆、ごまなど
- ・ビタミンB2を多く含む食品：レバー、卵、チーズなど

夏バテは、胃腸が大切 (^ ▽ ^)

暑いからと冷たいものを取りすぎていませんか？

これでは胃腸に負担をかけてしまい夏バテの原因になります。

夏バテ予防として、胃腸に優しく食べることを心がけてみてはいかがでしょうか。

- ① 温かいものを一品加える
- ② 冷たいものを一度にとり過ぎない



葛飾区



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：



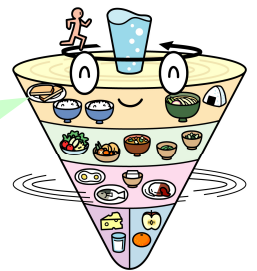
東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 3

トマトで夏バテを吹っ飛ばせ！！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



まっ赤なトマトは夏野菜の代表です。そのままでも料理してもいろいろな食べ方ができます。さわやかな酸味や甘みは暑い時期にぴったりです。昔は、「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」とも言われたことがありました。

栄養的には、ビタミンCやカロテン、**抗酸化作用があるリコピン**を多く含む食品です。

ミニトマトとオレンジのサラダ

材料 (2人分)

- ミニトマト 10個位
- オレンジ 2個
- オリーブオイル 大さじ2
- バルサミコ酢 大さじ1
- しお・こしょう 少々



作り方

- ① オレンジは包丁で外の皮をむき、一口大、ミニトマトは1/2か1/4にカットする
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしてから召し上がれ

葛飾区



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：



東京聖栄大学 管理栄養学科