

夏は、太陽の恩恵を大いに受ける明るい季節です。  
その反面、気温や湿度が高く、からだには負担の大きい季節でもあります。  
また気持ちが開放的になり、ついつい生活リズムもくずしがち。  
体調をこわさず夏を楽しくすごすために、日々の生活リズムを上手にとりましょう。

大切です！一日の生活リズムと食事

# 夏を元気にすごそう

生活リズムをくずさないポイント

睡眠時間の確保

3食食べて、お腹からリズムづくり

毎日の適度な運動習慣

## 食べて夏をのりきる！

夏の暑さは、体への負担が大きく、かいた汗からビタミンやミネラルが失われます。

暑くて食欲がないと、のどごしのよい冷たい麺類だけで食事をすませたり、ジュースやアイスクリームなどを食べる機会が多くなります。

これは炭水化物に偏った食べ方となり、栄養バランスがくずれてしまう原因に。こうなるとますます疲れやすくなってしまいます。

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質食品と、ビタミンやミネラルを含む野菜を毎食とってみましょう。

疲れが取れ、スタミナをつければ、元気に夏をのりきれでしょう！

# 夏をのりきる食品はこれ！！

## 豚肉

豚肉にはビタミン B1 が豊富に含まれているため、炭水化物をエネルギーに変え、疲労回復効果があり、夏バテ防止に効果的です。

## 夏野菜

(ナス・キュウリ・トマト・ピーマン・パプリカ・ズッキーニ・オクラ・ゴーヤ・モロヘイヤなど)

夏野菜は、夏をのりきるビタミン・ミネラルが豊富です。体にこもる熱を逃がし、色素成分は紫外線から体を守り、苦味成分は肉や魚の栄養素をパワーアップさせ、ねばり成分は免疫をあげてくれます。夏野菜は冷たい料理だけでなく、加熱して食べると体の冷えすぎを防ぐことができます。

## うなぎ

夏の土用に定番のうなぎには、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、疲労回復効果などがあります。良質のたんぱく質や脂質を含み、夏バテ防止に効果があります。

## しっかり食べて汗をかいて！ 夏野菜スタミナレシピ トマトたっぷりキーマカレー

### 【材料：4人分】

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| トマト： 2個 (400g)    | 豚ひき肉： 200g      |
| ズッキーニ： 1/2個 (80g) | 玉ネギ： 1/3個 (70g) |
| オリーブ油： 大さじ 1      | ニンニク： ひとかけ      |
| ご飯： 600g          |                 |
- (A) カレー粉：大さじ 2 小麦粉：小さじ 1・1/3  
(B) 水：1/3 カップ 中濃ソース：大さじ 1・1/3  
みそ：小さじ 1・1/3  
(C) 塩：小さじ 1/3 こしょう：少々



1人分の栄養価 エネルギー：466kcal、食塩相当量：1.2g

カレーと夏野菜は相性ピッタリ。  
いろんな夏野菜でためしてみよう！

### 【作り方】

1. トマトは粗くきざみ、ズッキーニは粗みじん切りに、玉ネギとニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、ニンニク、玉ネギを入れて弱火で炒める。玉ネギが透き通ってきたらひき肉を加えて中火で炒める。
3. ひき肉に火が通ったら (A) とトマトを順に加えて炒め、(B) とズッキーニを加えて、水分をとばしながら炒める。
4. 3に (C) を加えて味をととのえる。
5. 器にご飯を盛り付け、4をかける。