

夏バテとは、高温多湿な環境にからだが対応できなくなり、さまざまな不調が出ることです。「疲れ・だるさ」「睡眠不足」「食欲不振」が原因で夏風邪をひいたり、持病に影響が出ることもあるので注意が必要です。

夏を乗り越えるための食事のコツをご紹介します。

【そうめん+豚肉で吸収力アップ！】

豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれています。ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあります。日本人はエネルギー源のほとんどを炭水化物からとっているため、**からだにエネルギーを供給する**ためにとっても大切な栄養素です。

【そうめん+ひと工夫で夏バテ予防！】

◆**豚肉入りつけ汁**◆ 豚肉をごま油で軽く炒めてめんつゆを入れ、3分ほど沸騰させたら出来上がりです。あたたかいつけ汁で体の冷えも防ぐことができます。お好みでネギ・きのこ・生姜・にんにくなどを加えると栄養価も風味もアップしてさらにおいしくいただけます。

