

暑い夏がやってきました。この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏に負けず元気に健康で乗り切るためには、毎日の食事が大切です。

## ★夏を元気に健康に過ごしましょう！★

### 1 朝食は一日元気のスイッチをONに。

夏だけに限らず、朝食をきちんと摂ることは、その日一日を元気に過ごすスイッチをONにします。暑さで食欲がわかないときは、汁物やスープにご飯やパンを添えて食べましょう。なにか少しでも食べる習慣が身に付くと、自然と朝食が食べられるようになります。

### 2 食欲を高める食材を上手に使って。

酢やレモン汁のさっぱりとした酸味や、香草(ハーブ)などのさわやかな香りは食欲を高めます。また、香辛料(カレー粉などのスパイス)やにんにくを普段の調理に加えることも有効です。



### 3 主食だけの献立に+αを。

食欲の低下から、食べやすいそうめんなどの麺類で食事を終わらせることがあります。しかし、暑さで普段よりも体力を消耗するこの時期に、その食事だけでは足りず夏負けしてしまいます。例えば、そうめんは炭水化物なので、たんぱく質を摂るためにお肉や魚、豆腐などを足します。また、野菜もビタミン類が豊富ですので、一緒に食べましょう。



### 4 旬の野菜を食卓に。

旬の食材はその時期が一番おいしく、価格も安定しており、なによりも栄養価が高いです。この時期にはたくさんの野菜が旬を迎えます。どれも彩りがよく、食卓を鮮やかにしてくれます。旬の野菜をたくさん食べて、体の調子を整えましょう。



夏が旬の野菜: えだまめ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・トマト・なす・ピーマンなど。

### 5 水分をしっかりこまめに。

暑さで自分が気づいていないうちに脱水症状になっていることがあります。のどが渇いていなくても、1時間に1~2度など時間を決めて水分をこまめに摂ることを心がけましょう。ただ、つつい冷たいジュースや甘味を口にしてしまいがちですが、食欲を低下させてしまうので注意しましょう。

## ★季節の野菜を味わってみませんか★

夏は彩鮮やかな野菜がたくさん出回ります。また家庭菜園でもおいしい夏野菜がたくさん収穫できる季節です。火を加えることでたくさんあった野菜も量が減り、うまみも凝縮されます。ぜひ試してみてください。



野菜みそ

そのままごはんや豆腐にのせたり野菜にくるんだりしてもおいしくまた、肉団子などの味付けとしても使える、万能野菜みそです。

#### <材料 作りやすい分量>

ピーマン…2個    にんじん…100g    たまねぎ…100g  
トマト…100g    油…小さじ2    砂糖…小さじ2  
みりん…小さじ2    酒…大さじ1    合わせみそ…大さじ4

#### <作り方>

- ①野菜はすべてみじん切りにする
- ②フライパンに油をしき1を炒める
- ③しんなりしたら調味料を入れてしっかりと火を通す



#### <一緒に食べたいおかず>

たんぱく質が取れるお肉やお魚料理(鶏肉や豚肉のソテーや魚のフライなど)と一緒に食べましょう。



夏野菜のドライカレー

カレー粉の香辛料で食欲が低下しているこの時期もおいしくたくさん食べられます。

#### <材料 4人分>

旬の野菜…350g    豚ミンチ肉…100g    コンソメ…1/2個  
水…150cc    カレー粉…小さじ1    塩…少々  
ケチャップ・ソース…各大さじ1  
米粉…小さじ1(2倍の水で溶く)

#### <作り方>

- ①野菜はすべて5mm角に切る
- ②フライパンに豚ミンチ肉を入れて火をつけ油が出てきたら野菜を入れて炒める
- ③カレー粉とコンソメを加えて炒め、水を入れ少し煮込み、最後にケチャップとソース、塩・こしょうで味を整え、水溶き米粉でとじる

#### <一緒に食べたいおかず>

ご飯にカレーをのせていただきます。果物をのせたサラダと一緒に食べましょう。

