

## 第14回夏バテ回復レシピ

暑い時期、とくに夏休みに入ると食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段元気な子どもでも食欲が低下しやすく冷たい飲み物やさっぱりして食べやすい麺類を好むようになり偏った食事になりがちです。だるくて食欲がなく夏バテ気味、そんなときこそ体力を回復する栄養をきちんととって元気に夏をのりきりましょう！



### ☆食事のポイント☆

#### ☆積極的にとりたい栄養素☆

##### ビタミンB1

夏バテの強い味方といえばビタミンB1。糖質をエネルギーに変えだるさや筋肉疲労を緩和します。豚もも肉・ヒレ肉、うなぎ、納豆や枝豆に多く含まれています。



##### アスパラギン酸

アミノ酸の一種で筋肉を強化する、免疫力を高めるなど成長期の子どもには欠かせない栄養素です。アスパラガス、豆類、ナッツ類、大豆もやし、はまち・マグロなどの魚、牛肉・鶏肉などの肉類に多く含まれています。



#### ☆食欲アップのために生活リズムを整えましょう☆

規則正しい生活も大切です。夏休みだからといって夜更かしや朝寝坊をしたり冷房のきいた室内で一日中ごろごろしては食欲もわきませんよね。朝・夕の涼しい時間に適度に身体を動かし栄養のある食事をしっかり食べられるように生活リズムを整えましょう。

#### ☆食欲アップのために味にパンチを☆

かんきつ類や香辛料、薬味などパンチをきかせる食材を利用して食欲増進をはかりましょう。

#### ☆水分のがぶ飲みにご注意☆

水分のがぶ飲みは胃液を薄めるので避けましょう。少しずつゆっくりこまめに補給しましょう。

\*目安として1才のお子さんでしたら1日1000ccくらいです。



#### 牛肉サラダ 材料：1人分

牛もも肉60g・枝豆（さやからだして）20g・もやし20g・にんじん20g・コーン10g・玉ねぎ30g・ごま油小さじ1/2・ボン酢醤油大さじ1・カシューナッツ10g

#### 作り方

- ① 牛肉はゆでて氷水にとり冷ます。
- ② 大豆もやし・枝豆をゆで、枝豆はさやから出し冷ましておく。にんじんは千切りにし、枝豆・コーンと混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎはすりおろし、ごま油、ボン酢醤油と混ぜる。
- ④ 器に②を盛って牛肉をのせ、③をかける。カシューナッツを砕いて散らす。

#### 納豆とオクラのネバネバ冷やしそうめん 材料：1人分

そうめん60g・納豆40g・オクラ20g・長ネギ10g・白菜キムチ20g・長いも50g・芽かぶ（生）20g・しょうゆ小さじ1/2・めんつゆ（ストレート）1/2カップ

#### 作り方

- ① オクラはゆでて小口切りにする。長ネギはみじん切り、キムチは粗みじん切りにする。長いもはビニール袋に入れ細かく砕く。
- ② そうめんはゆでて、水洗いする。
- ③ 納豆、芽かぶ、①、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ 器にそうめんを盛って③をのせる。めんつゆをかける。

\*白菜キムチは入れなくてもおいしくいただけますので年齢や好みに合わせて調節してください。