



朝ごはんを食べて夏バテを



予防しましょう！

<3度の食事がまず基本>

この時期、暑いからといって、冷たい物やそうめんなどのあっさりした食べ物だけで食事を済ませがちになっていませんか？ これでは栄養のバランスを欠いてしまいます。

特に朝食は1日の活動力のもとにもなりますし、体のリズムを整えるため欠かせません。

また、暑さのためにビタミンB群の消耗が多くなるので、肉類やキノコ類、大豆などの他、ビタミンCを豊富に含む野菜や果物なども摂るようにしましょう。

ツナチーズトースト



<材料> (1人分)

食パン	1枚
ツナ	15g
大葉	2枚
とろけるチーズ	10g

<ポイント>

大葉の香りには胃液を分泌して食欲を増進する働きがあります。また、ツナとチーズに含まれるたんぱく質は暑さに負けない強い体づくりの手助けをしてくれます。

<作り方>

- ① 大葉は手で小さくちぎる。
- ② ツナ、大葉、チーズの順に食パンに乗せる。
- ③ チーズが溶けるまでトースターで焼く。

キウイヨーグルトドリンク



<材料> (1人分)

キウイフルーツ	1/2個
プレーンヨーグルト	80g
牛乳	50g
はちみつ	小さじ1/2

<ポイント>

キウイにはビタミンCが豊富に含まれており、夏の強い日差しから肌を守る働きがあります。

また、フルーツに含まれるクエン酸には疲労回復効果も期待できます。

<作り方>

- ①キウイは皮をむき、いちょう切りする。
- ②ミキサーに材料を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③氷を入れたグラスに注ぐ。