

## 手軽な麺類の夏バテ対策

暑い日が続くと素麺や冷麦のように冷たくあっさりとしたメニューですませていませんか？

しかし、素麺だけでは炭水化物に偏ったメニューとなり栄養不足になってしまいます。夏を元気に乗り切るために不足しやすいたんぱく質を始め、汗を沢山かくと失われるビタミンやミネラルを意識的に摂取しましょう。

### おかずを添えて栄養のバランスを摂りましょう

副菜＝体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を補給する  
オススメ料理：海藻サラダ、青菜の和え物、茄子の煮浸しなど



主菜＝体を作る蛋白質を補給する  
オススメ料理：冷しゃぶ、刺身、うなぎの蒲焼など



香味野菜や香辛料を使うと食欲増進に効果あり  
オススメ食材：みょうが、シソ、葱、わさび、カレー粉など

おかずに含まれるビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、ビタミン C は体の免疫力を高めてくれます。汗をかくと失われるミネラルも副菜から摂取することができ、夏の脱力感を改善させ疲労回復にも役立ちます。

# 麺料理の夏バテ対策

暑い日が続くと素麺や冷麦のように冷たくあっさりとしたメニューですませていませんか？  
しかし、素麺だけでは炭水化物に偏ったメニューとなり栄養不足になってしまいます。夏を元気に乗り切るために不足しやすいたんぱく質をはじめ、汗を沢山かくと失われるビタミンやミネラルを意識的にとりましょう。

## 夏バテ防止に必要な栄養素

### ビタミン B1(副菜)

糖質をエネルギーに変える働きと疲労回復の働きがあります

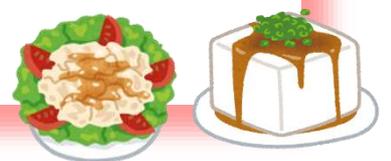
オススメ料理： 青菜の胡麻和え  
納豆



### たんぱく質(主菜)

体を作る元になります

オススメ料理： 豚肉の冷しゃぶ  
冷奴、刺身



### ビタミン C(副菜)

体の免疫力を高め、疲労回復にも働きます

オススメ料理： パプリカのマリネ  
胡瓜の酢の物



### ミネラル(副菜)

汗をかくとミネラルが失われます。  
ミネラル不足は筋力低下や脱力感に繋がります

オススメ料理： 海藻サラダ



香味野菜や香辛料を使うと食欲増進に効果あり

オススメ食材： みょうが、シソ、葱、わさび、カレー粉など



シンプルな麺にはおかずを添えて栄養のバランスをとり、規則正しい生活を心掛けましょう。