

なつの食べ物で体を応援しよう！

暑くなってくると食欲がわかず、さっぱりした食べやすいもので食事を済ませてしまいがちですが偏った食事では栄養バランスが崩れ、夏バテになってしまいます。蒸し暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜を食べて夏バテに負けない体を作りましょう。

夏野菜のパワー

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、熱のこもった体をクールダウンする働きがあります。体の調子を整えるビタミンも多く含まれます。

きゅうり

ほてった体の余分な熱を体の外に出して体温を下げてくれます。

トマト

食欲増進や疲れた体を回復するクエン酸やリコピンが含まれているので夏バテしやすい季節に最適な野菜です。

ピーマン

夏の強い紫外線を浴びて傷みやすい皮膚を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれます。

かぼちゃ

血行を良くしてくれるビタミンEが含まれているので冷房で冷えて血流が悪くなった体に効果的です。

ゴーヤ

特有の苦み成分モルデシンが、胃の粘膜を保護したり食欲を刺激して夏バテ予防に働きかけます。

とうもろこし

たんぱく質や糖質が多く含まれているので食欲がない時のエネルギー源になります。

えだまめ

大豆と同様にタンパク質がたくさん含まれています。大豆には含まれないビタミンCも豊富で免疫力アップにも効果的です。

なす

夏バテで食生活がみだれると便秘になりやすくなります。水分が多く、食物繊維もたくさん含まれているので便秘予防に最適です。

夏野菜をたっぷり食べて夏バテ予防！！

辛くない ガパオライス

【材料】

こども2人+大人2人分

鶏ひき肉 200g
なす 1本
ピーマン 1個
とうもろこし 1/2本
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1/2片
しょうが 1/2片
油 適量

＜調味料＞

砂糖 小さじ1
味噌 大さじ1
水 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 大さじ1

卵（目玉焼きにしておく）4個
ごはん 600g



パプリカやトマト、ズッキーニなどを入れても美味しくできます♪

【作り方】

- ①目玉焼きを作っておく
- ②なすは1cm角に切り水にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気をきる
- ③ピーマン、玉ねぎは1cm角に切り、とうもろこしは芯から実をはがす
- ④フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める
- ⑤④に鶏ひき肉を入れパラパラになるまで炒める
- ⑥②と③の野菜を加えしんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める
- ⑦器にごはんを盛り付け⑥を適量かけて①の目玉焼きをトッピングして出来上がり