

栄養士の

エプロンだより

暑い日が続くと、食欲が衰えて夏バテをおこしやすくなります。
水分と夏野菜をしっかりとって、夏バテをしないように暑い夏をのりきりましょう！
また、糖分の多いジュースを飲み過ぎるとビタミンB1が不足しやすくなり、夏バテになりやすくなりますので、ジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。



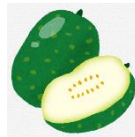
夏野菜で体の中から涼しく！



きゅうりやトマト・冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分やミネラルを補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富なので、暑さでとり過ぎてしまった水分を排泄して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏をのりきりましょう。



ズッキーニとウインナーの炒め物



【材料：4人分】

ズッキーニ	1本(200g)	サラダ油	少々
ウインナー	100g	顆粒コンソメ	小さじ1/2~2/3
コーン	20g	塩こしょう	少々

1. ズッキーニは縦半分に切ってから斜めに切る。
ウインナーは斜めに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを炒める。
ズッキーニを加えて、さらに炒める。
3. 材料に火が通ったら、顆粒コンソメと塩こしょうで味をつける。

