



夏バテにご用心！

夏の暑さで「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」という人はいませんか？夏はのどごしの良いそうめん等の麺類を食べることが多いかと思いますが、麺類のみであると偏った食事になりがちです。偏った食事は体を作ってくれるたんぱく質やビタミン等が不足しがちになります。

残暑厳しいこれから訪れる秋も、元気に過ごせるようにいろいろな食品を食べられるように意識しましょう。

元気回復 「なす」のご紹介

なすは、カリウムが豊富でおくみ予防、夏バテ解消につながります。頭痛の原因となる、滞った血のめぐりをスムーズにします。食物繊維が含まれており、腸内環境の改善につながります。



ちょこっとクック



レンジで簡単に！麺類のトッピングにも！たんぱく質とビタミン類がアップします！



【なすとツナの和え物】 1人分

材料：なす…1本 ツナ缶…1缶 かつお節少々

味付け：塩少々 めんつゆ大さじ1

①なすは縦1/4にカットし耐熱皿に並べ、塩をふって電子レンジで3分加熱する。

②①の水気を切って、ツナ缶、めんつゆでさっくりあえて、かつお節をのせる。