

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

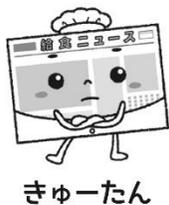
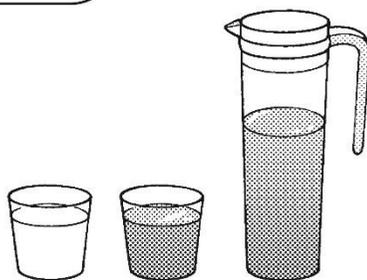
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

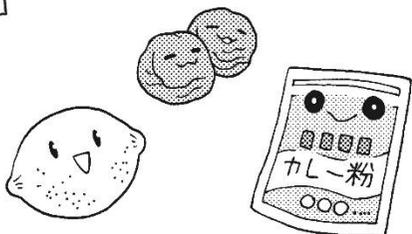


ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖音を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

鶏肉のハニーマスタードソース ソースは材料を混ぜるだけなので簡単です。

材料《4人分》

鶏もも肉	2枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2.5
粒マスタード	大さじ1.5
はちみつ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、しっかり火を通す。
- ③ハニーマスタードソースの材料を混ぜる。
- ④焼き上がった鶏肉に③のソースをかける。

鶏肉はオーブンで焼いても美味しく出来ます。
グリルまたは200℃で15分～20分位。

ラタトゥーユ イタリア料理と思われがちですが、フランスプロヴァンス地方の料理です。

材料《4人分》

なす	中1本
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1個
黄パプリカ	1/3個
玉ねぎ	中1/2個
かぼちゃ	1/12個
トマト	中2個
ベーコン	2枚
にんにく(みじん切り)	小さじ1
赤ワイン	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
固形コンソメ	1個
バジル(粉)	小さじ1/4

作り方

- ①なす、ズッキーニは1cm幅のいちょう切り、ピーマン、パプリカはひと口大の乱切り、玉ねぎ、かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ②トマトは湯むきして2cm角に切る。
- ③ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ⑤ベーコン、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥玉ねぎがしんなりしたら、なす、ズッキーニ、ピーマン、かぼちゃ、パプリカを加えて炒める
- ⑦トマト、赤ワイン、固形コンソメ、バジル粉を加えてふたをして8分～12分野菜に火が通るまで煮る。味をみて塩(分量外)を足す。

ガーリックポテト スライスアーモンドはお好みで入れなくても美味しく作れます。

材料《4人分》

皮付きフライドポテト	400g
揚げ油	適宜
スライスアーモンド	15g
にんにく(みじん切り)	小さじ2
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ①スライスアーモンドは低温の油で焦げないように気を付けてきつね色に揚げる。
- ②油の温度を上げ、フライドポテトを揚げる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、火を止める。
- ④③のフライパンに、アーモンドとフライドポテトを加え混ぜ、塩、こしょうで味を調える。