



厳しい暑さが続いていますますが体調は崩していませんか？

体のだるさや食欲低下は、熱帯夜による寝不足や外の暑さと冷房の寒さとの温度差で体温調節がうまくできなくなっていることなどが原因としてあげられますが、夏バテ予防は、朝・昼・夕、規則正しく食事を摂ることが大切です。体力低下はお口のトラブルを招く場合がありますので体調管理をしっかりとしましょう。今月は暑い日でも手間をかけずに作れてかつ栄養もきちんと補給できるレシピを紹介します。

## 夏バテ解消レシピ

### トマトとくずし豆腐のさっぱりそうめん

(材料:2人分)  
そうめん:2束  
トマト:1個  
木綿豆腐:100g(1/3個)  
オクラ:4本

めんつゆ:1カップ(200cc)  
※濃縮タイプはうすめたもの。  
おろし生姜:一かけ分  
ごま油:小1  
レモン汁:大1

大葉:4枚  
白ごま:適宜

(作り方)

- ① トマトは一口大に切る。豆腐は水気を切っておく。大葉はせん切りにする。オクラは熱湯でさっと茹で、お好みの形にスライスする。
- ② ボウルにめんつゆ・おろし生姜・ごま油・レモン汁を入れ軽く混ぜ、一口大に切ったトマトと豆腐を一口大に手で崩しながら加える。ボウルはラップをかけて冷やしておく。
- ③ そうめんをたっぷりの熱湯で茹で、茹であがったらざるにあけて流水でよくみ洗いをし、水気をよくきる。
- ④ 器にそうめんを盛り、冷やしておいた②をかけ、大葉・ごまを飾ったら出来上がり♪



彩りにとうもろこしを加えても

夏の定番食材トマトをたっぷり使ったアレンジそうめん。

まんねりしやすいそうめんも、めんつゆに薬味や調味料を加えて一味ちがった一皿に♪たんぱく質・ビタミンなどの栄養がしっかりと補えますので食欲のない方にも適しています。

トマトの酸味とビタミンCが疲れを回復してくれ、

また、オクラのネバネバ成分は粘膜の保護やお腹の調子を整える効果があります。暑いお昼の食事にかがですか？



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪健口食だよりのコピーも承ります。



### レッドパワージュース

すいか:200g  
トマト:1個  
レモン汁:1/4個分

体のほてりを洗めて  
熱射病予防。  
赤色のリコピンで  
老化を防止!

すいかは皮をむいて一口大に切り、種をとる。トマトは皮をむいて一口大に切る。すいかとトマト、レモン汁をミキサーにかける。

### かぼちゃと枝豆のヨーグルトサラダ

(材料:2~3人分)  
かぼちゃ:200g  
ゆでた枝豆:20房  
レーズン:大2  
アーモンド:5粒(スライスアーモンドでもOK)

ヨーグルト:大3  
サラダ油:小1  
塩:小1/4  
こしょう:少々

(作り方)

- ① ●の材料をよく混ぜておく。
- ② 枝豆は房から出しておく。アーモンドは包丁で荒く刻んでおく。
- ③ かぼちゃは一口大に切り茹でたらボウルに入れ、熱いうちにスプーンの背などで荒くつぶす。
- ④ かぼちゃのあら熱が取れたら枝豆、レーズン、アーモンド、①を加え混ぜ合わせる。器に盛ったら出来上がり♪

パンにサンドしても  
合いますよ♪



ヨーグルトドレッシングで和えたヘルシーサラダ。

黄と緑の色鮮やかな組み合わせは食欲をわかせてくれます。

かぼちゃ・枝豆・レーズンの自然な甘さの中から香ばしいアーモンドの味わい☆

よく噛むことで食材それぞれの食感も楽しめますよ。

かぼちゃのβカロテンとアーモンドのビタミンEで細胞の老化を防止。

また粘膜を強くし、肌荒れや風邪の予防にも。

枝豆は集中力を高めたり、脳を活性化に役立ちます。

夏の疲れた体にうれしい食材を積極的に食べましょう。

## ◇手作りジュースでおいしく栄養補給!◇

一日に200グラムは摂りたい果物。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む果物は風邪を予防したり、体温調節をしてくれたり様々なよい働きをし体の調子を整えてくれます。

### ビタカルジュース

キウイ:2個  
桃:1個  
牛乳:200cc

ビタミンCとカルシウムが  
血管強化と歯肉を丈夫に!

キウイと桃は皮をむき一口大に切る。牛乳とともにミキサーにかける。