

夏は暑い。

わかっているけど暑い。

とてもとても暑い。



この暑さの中で、 食べることがしんどくないですか？

今回は、夏バテに効果にある食事の工夫をご紹介します。
お役に立てるでしょうか。



さて、まずは“夏バテに効果のある食材”を紹介します。

1. うなぎ

疲労回復を促すビタミン B1 が豊富に含まれています。
栄養価も高いため、夏バテで体力が落ちた時には最適な食べ物です。



2. 豚肉

豚肉もビタミン B1 を豊富に含んでいます。
また、たんぱく質やエネルギー源となる脂質も含まれているため、
バテない体作りには欠かせない食材です。



3. あくら

水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。
特にカリウムは余分な塩分を排出し、体内の塩分濃度を調整する働きがあります。



4. トマト

水分が多く含まれているため、体の熱を冷ます効果があります。
夏バテの時期に旬を迎えるため、新鮮なトマトを手ごろな値段で食べられます。



5. キュウリ

トマトと同様に水分が多く、体を冷ます効果があります。
カリウムも豊富で、塩分をとりやすい夏に最適な食べ物です。



6. 梅干し

クエン酸が含まれており、疲労回復が期待できる食べ物です。
そのまま食べることもできますが、様々な料理に活用できます。



7. レモン

梅干しと同様にクエン酸が含まれています。
はちみつで酸味をやわらげたり、ジュースで手軽に摂取できます。
好みに合ったアレンジが可能です。



1～7の食材を使い、私が考えました食事例です。おいしいですよ。



うざく



豚の生姜焼きとオクラ



梅干しご飯



色々組み合わせて毎日の献立に取り入れてみてください。

食事を摂るポイントを話します。

Point 1 量よりも質を重視

暑いと食欲が減り、簡単にお腹を満たしてしまいがちです。しかし、偏った食事は必要な栄養素が不足し、体調を崩す原因になります。食事は量よりも質を重視し、様々な食材を組み合わせた食事を心がけましょう。



Point 2 冷たい物の摂りすぎに注意

夏は体の熱を冷ますために冷たい物を多く摂りがちですが、胃腸に負担をかけることがあります。温かい料理を食べたり、常温のお茶や水を選ぶなどして、胃腸の負担を軽減しましょう。



Point 3 水分補給をこまめに

暑い季節は汗をかきやすく、水分が不足しがちです。こまめに水分を摂ることで、体温調節や疲労回復に役立ちます。水分補給には水やお茶、スポーツドリンクを選びましょう。



Point 4 食事の時間帯を考慮

夏は昼間の暑さが厳しいため、食事の時間帯を工夫することが大切です。朝食は涼しい時間帯に摂り、昼食は軽めに、夕食は早めに摂るようにしましょう。



Point 5 食材の保存に注意

夏は食材が腐りやすくなります。新鮮なものを選び、冷蔵庫で適切に保存することで、食中毒や夏バテを予防できます。

上記のポイントを意識して、夏バテを予防・解消するための食事を心がけてください！
食欲がない状態が続くようでしたら、かかりつけ医に相談しましょう。



よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」のイベント紹介です。

ナイトキッチンカーパーティー

開催
期間

2024年8月15日～2024年8月18日
15:00～21:00



HPより

定番グルメから ひんやりスイーツまで満喫

私は夕方に行く予定にしています。
HPにメニューが掲載されていましたが、
子供も大人も美味しくいただけるもの
ばかりです。
なんだかワクワクしています。
植物もいいけど、このイベントも
いいな・・・と痛感しています。
お得な情報として、
3時以降
入園料は無料になります。



2024 Night Kitchen Car Party					
1	スマイルキッチンカー ふわ雪氷姫	2	カロンファクトリー トンカツロン	3	京都利休の生わらび餅 わらび餅ドリンク
4	スターキッチン 幸せの10円パン	5	BAGU屋 揚げ牛タン串	6	66Kitchen's りんご飴
7	ZEROSTA CAFE ロングトルネードポテト	8	北海道フード 北海道ザンギ	9	KEBAB TIME ケバブ
10	WALT 熟成牛ハラミステーキ	11	たこ本舗 たこ焼き	12	レッドガウル 牛たたき丼
13	マクラメカフェ ホットドッグ	14	K'a Pit 飛騨牛バーガー	15	天保堂 デコチョコロス
16	富貴包子楼 肉まんじゅう	17	からあげ178 オリジナルからあげ	18	やまいもコロ 焼き芋ブリュレ
19	BARI'S CAFE ベリーベリーアイスクリーム	20	Delil di Compagne ガバオライス	21	MORY'S 1POUND STEAK ステーキ丼
22	豚肉弁当	23	HeeNN 国産牛ホルモン焼きうどん	24	カレーハウスDON 牛すじカレー
25	伊藤商店 ネギたっぷり油淋鶏	26	ふじのみ家 富士宮やきそば	27	やまとや 姉と大葉の天丼
28	八百屋やわたくし 果実まるごときき水	29	piggy bank ホットサンド	30	豆腐 山形豚カツサンド
31	cafe siesta 瀬戸内レモンドリンク	32	eight foods 名古屋焼きそば	33	美濃院酒造プロジェクト クラフトビール
34	kitchen 風鈴草 マンゴーかき氷	35	ワールドアジア ベトナムサブジタイズ	36	わにに食堂 ボークたまごおじずび
37	マダニーズコーヒーショップ ストロベリーフラペ	38	マダニーズコーヒーショップ ストロベリーフラペ	39	マダニーズコーヒーショップ ストロベリーフラペ

ひまわりガーデン情報



7月中旬の
ひまわりです。
少し寂しい
ですね。



8月のひまわり予想写真



ガーデンいっぱい咲く
ひまわりを楽しみにしています。