



## 朝ごはんを食べよう！



朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



### 夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



### 冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意



暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



### オクラのお浸し

ネバネバパワーで夏バテ解消！

【材料】大人2人+子ども1人分

- オクラ ・・8~10本
- 人 参 ・・中1/4本(25g)
- なめこ ・・1/3P(35g)
- 刻み昆布 ・・5g
- 糸削り ・・適 量
- しょうゆ ・・小さじ1(6g)
- 本みりん ・・小さじ1(6g)

#### 【作り方】

- ①オクラは斜め切り、人参は千切りにする。刻み昆布は水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②①となめこを加熱する。
- ③本みりんは火を入れ、アルコールを飛ばす。煮切ったら、しょうゆを合わせる。
- ④②と③、糸削りを和える。

