



## 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。

