

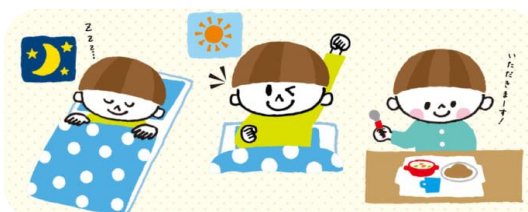


朝ごはんを食べよう！



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。



豚肉の香味焼

【材 料】 4人分

- ☆ 豚もも肉 300g
- ☆ 長ネギ 20g
- ★ しょうゆ 18g (大さじ1)
- ★ 三温糖 8g (小さじ2)
- ★ 酒 10g (大さじ2/3)
- ★ ごま油 4g (小さじ1)
- ★ ごま 6g (小さじ2)

- 1 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 長ネギをみじん切りにする。
- 3 ★の調味料を合わせて、豚もも肉と長ネギを浸ける。
- 4 20～30分浸けたら、焼く。

旬の食材

豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。