

夏バテ、秋バテに負けない生活を！

まだまだ暑い日が続きますが体調はいかがでしょう？

夏の間、冷房や冷たい物のとり過ぎ、朝昼夕の寒暖差などの影響で体がだるい、疲れやすいなどの不調は夏バテ、秋バテかもしれません。

これからの夏バテ、秋バテは日々の生活習慣の改善で十分予防ができます。

夏バテ、秋バテチェック！

- 食事は麺類、菓子パンなど単品で済ませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 水分をあまりとらない
- 冷房の効いた部屋でじっとしている事が多い
- 冷房を我慢して屋内で過ごす事が多い
- 1日中座りっぱなしで過ごす事が多い
- 外出先では階段よりエレベーター、エスカレーターを使う事が多い
- 運動しない
- 重ね着など温度調節できる服装はしない
- 入浴はシャワーだけで済ませる事が多い



4個以上の方は知らず知らずの間に体の不調が蓄積しています。
生活習慣を改めましょう！

沢井製薬ホームページより

食事で夏バテ、秋バテ対策 ～量より質を重視しましょう～

たんぱく質をしっかりとりましょう。
ビタミンB1を多く含む豚肉、うなぎ、
かつお、玄米、ナッツなどを取り入れて
疲労回復！



豚肉



うなぎ



ナッツ



かつお



玄米

野菜は1日300gが目標です。
緑黄色野菜を毎日食べましょう！

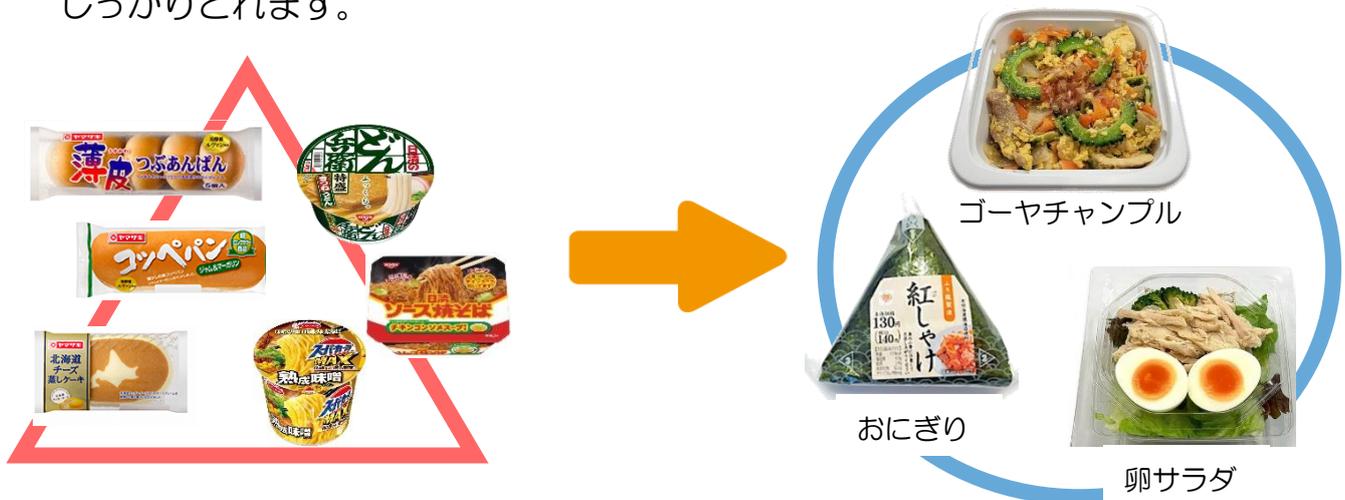


香味野菜で食欲UP！



惣菜・コンビニ食品を選ぶ時は・・・

カップ麺や菓子パン類は血糖値を上げやすい上、栄養不足になりがちです。たんぱく質、野菜が多いものを選ぶ事で血糖値も上がりにくくなり、栄養もしっかりとれます。



血糖値が気になる人の麺レシピ



麺類を食べる時は肉などのたんぱく質、野菜も一緒に食べると血糖の急上昇を防げます。



材料1人分

- うどん(乾)80g
- 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)60g
- なす 1/2 本
- 長ねぎ 1/2 本
- かいわれ菜 25 g
- A {
 - ぽん酢 大さじ 1
 - ごま油 小さじ 1

413Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 1.7g 食物繊維 6g

作り方

1. なすの皮をピーラーでむき、水に5分さらす。ペーパータオルで包み水にくぐらせてラップをする。レンジで加熱(2~3分)したら粗熱をとり2cm幅に切る。
2. 長ねぎは粗みじん切りにして、Aを混ぜてねぎダシを作る。豚肉は茹でてたらざるに上げる。
3. 茹でたうどんに、豚肉、なす、ねぎダシ、かいわれ菜をのせる。

