



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。暑い日にも食べやすく単品で食べてもおいしい麺ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ防止のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ、…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- オクラ…ビタミン A、B1、B2、C やカリウムが多く含まれていて、夏バテ防止に効果がある。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。
- もも…ペクチンを含み、腸の働きを活発にし、便秘や下痢の解消、お腹の調子を整える効果がある。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



夏バテ対策！ 豚肉の夏野菜巻き

材料（2人分）

豚ロース…10枚
オクラ…5本
パプリカ…1/2本
塩、こしょう…少々
薄力粉…適量
甘酢又はポン酢…大さじ2

作り方

- ①豚肉は2枚合わせて広げて塩、こしょうを振る。
- ②オクラとパプリカは巻きやすいサイズに切ってレンジで加熱する。
- ③②の粗熱が取れたら肉に乗せて巻いて、全体に薄く小麦粉を振りつなぎ目を下にして焼く。
- ④甘酢又はポン酢を入れてとろみがつくまで絡めたら完成。

