



きょう、なに食べる？ ～8月 夏の終わり頃～



厳しい暑さが続く日々、体力消耗してきた頃
夏バテしないようにエネルギーを補おう！

暦の上では、7日は「立秋」
にわかに秋の気配が感じられ、暑さも終盤になっていくはず…
今年の終盤は、まだまだ先かも

《この時期によくみられる不調》

食欲が落ちて、ついつい冷たいものをたくさん食べてしまう



胃腸が弱ってさらに体力がなくなってくる

《対策》

- ★エネルギーを補う食材を積極的に取ろう
- ★おすすめは、スープや煮物などの温かい調理法
- ★優しい味付けでよく噛んで食べると更に効果的
- ★カラダが辛い時は、無理せず少しでも早く寝よう



～かぼちゃ～

ホクホクは元気を補い
夏の疲れを癒してくれる
★ヘタがコルクのように枯れて
乾いているものを選ぼう



～にんじん～

胃腸を健康にし消化不良を
改善する
潤いを補う力もあるので、髪
のパサつきにもおすすめ



～じゃがいも～

胃腸を健康にし、元気を補う
味噌汁の具や煮物にいれて
積極的に食べたい食材



～ぶどう～

旬は7月下旬から11月上旬
栄養素の多いぶどうは「畑のミ
ルク」といわれる
元気を補い、疲労回復効果、
貧血予防など多くの効果効能
がある果物