



令和元年

7月

No.18

暑さ対策は食事から☆

暑さが本格化してくると、「なんだか、身体がだるい」と感じることも多くなります。

これからの季節、気温と湿度が高くなり、大人だけではなく、子どもも夏バテぎみになることが増えてきます。



～夏バテに負けない身体づくりで、夏を乗り切る～

夏バテの大きな原因の一つが、睡眠不足です。規則正しい生活習慣を心がけることはもちろんですが、暑くて寝苦しい夜には、エアコンを上手に利用したり、寝具などで工夫すると良いでしょう。

また、しっかりと睡眠をとることに加え、栄養の偏りのない食事をとることも、夏バテ予防には大切！食欲が減退し、冷たい飲み物や食べものばかり選びがちな時期だからこそ、食事の内容を見直し、暑さに負けない身体づくりを。



やさしい酸味で、
子どもにも最適☆

子どもが喜ぶ☆
簡単レシピ

鶏肉のオレンジジュース煮



オレンジの酸味で疲労回復や
食欲増進に効果あり☆

【材料 2～3 人分】

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|------|
| ・鶏もも肉 | 1 枚 | ・コンソメ | 小 1 |
| ・カサ 100%ジュース | 60g | ・にんにくチューブ | 1 cm |
| ・しょうゆ | 大 1 | <付け合せ> | |
| ・みりん | 大 1 | ・リーフレタスなど適量 | |

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、熱したフライパンで皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、ジュース、調味料を入れる。
- ②ときどき返しながらか、5～6 分程煮る。火が通って、照りがでたらできあがり。
- ③お皿にリーフレタスをしき、盛り付ける。