

## 夏バテ予防の食事



### お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切ってむだを出さないようにしたりするのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちといっしょに、仏様の供養をしましょう。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味が

さっぱりして食べやすくなる



### 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。



### おすすめ



#### 材料

大人2人分・子ども2人分

- ・ゴボウ…1/2本
- ・にんじん…1/4本
- ・缶詰ツナ…1/2缶
- ・ホールコーン…1/2缶
- ・かつおだし…1/3カップ
- ・砂糖…小さじ2
- ・薄口しょうゆ…小さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ2

#### ◆作り方

- ① ゴボウはさがきにする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋でかつおだしを煮立て、ゴボウとにんじんを入れて、薄口しょうゆ、砂糖で薄く下味をつける。
- ④ 粗熱をとった③と、ツナとホールコーンの汁けを切って、ボウルに入れる。
- ⑤ ④にマヨネーズを加え、味を調える。

#### 調理のポイント

さがきにしたゴボウとにんじんをだしで煮て下味をつけてから、他の具材と混ぜ合わせると味がなじみやすくなります。

### ゴボウサラダ