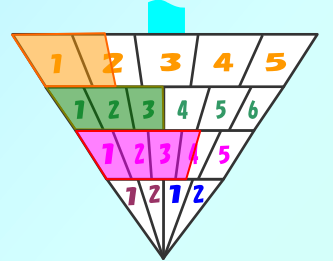


おすすめ料理



8月おすすめ料理の
食事バランスガイド

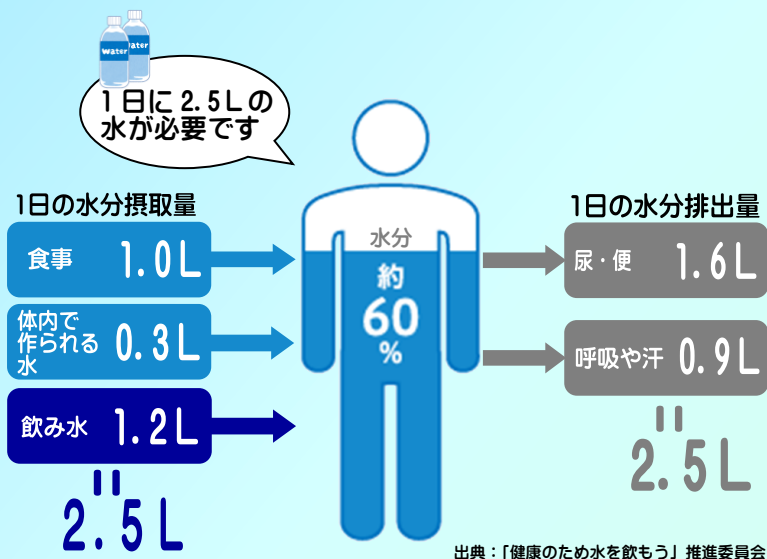


エネルギー	615kcal	食物繊維	5.8g
たんぱく質	30.7g	食塩相当量	2.5g
脂質	15.7g	野菜総量	220g
炭水化物	86.2g		

8月のおすすめ料理の主菜「タンドリーチキン」には、キャベツのレモン和えを添えました。スパイシーなタンドリーチキンも、レモンの酸味でさっぱりと味わえます。このおすすめ料理1食には野菜が220g含まれ、ボリューム満点のメニューです。

早め、こまめの水分補給を

私たちのからだは約60%が水分です(成人男性の場合)。水分は血液、細胞内液、細胞外液や筋肉、皮膚などに含まれ、栄養素や老廃物の運搬、体温の調節、浸透圧の調整などの働きがあります。体内の水分量は一定に調整されていますが、大量に汗をかいた時や水分の摂取が減り、体内の水分が不足すると熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスク要因となります。



水分補給のタイミング

- 寝る前や起きた時
 - スポーツの最中と前後
 - 飲酒の後
 - 入浴の前後
- その他、必要に応じてこまめな水分補給を！

水分と一緒にミネラル補給

汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラルが失われます。カリウム、ナトリウムが不足すると、だるさを感じたり、食欲低下にもつながります。水分とともにミネラル補給も忘れずに！

夏野菜は水分たっぷり

きゅうり、トマト、なす、とうがんなどの夏野菜には水分がたっぷり。また、カリウムも豊富です。夏こそ野菜を食べてしっかり水分補給をしましょう！

＜夏野菜の料理例＞



トマトのカプレーゼ 茄子の煮浸し 冬瓜の冷やし鉢