

「最近食欲がない」「疲れがとれない」と感じている方はいらっしゃいませんか。

それは「夏バテ」かもしれません。「夏バテは暑い真夏のもの」と思われるかもしれませんが、実際には残暑が厳しくなる8月終わりから9月にかけてかかる人が多いのです。

特に、9月に入っても暑い日が続く場合は、夏バテ危険信号です。

◆夏バテの症状は…

- ☆体がだるい
- ☆疲れがとれない
- ☆食欲がない、冷たいものばかり飲む
- ☆思考能力が低下
- ☆下痢や便秘



～まずはきちんと食事を～

- ・1日3食をしっかりと取りましょう！（主食と主菜、副菜をバランスよく食べることが大事）
- ・ビタミンB1（豚肉やうなぎ、大豆など）はエネルギー代謝や疲労回復に効果的
- ・ビタミンC（野菜や果物）はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがある
- ・エネルギー源となるたんぱく質は肉や魚、卵や大豆などからしっかり取る
- ・食欲がないときには唐辛子やワサビなど食欲を刺激する香辛料などを料理に加える。

夏バテ防止は、食事から見直しましょう

トマトでおやつを作ってみませんか

トマトのサイダーゼリー

トマトには、体を冷やしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果があります。

作り方

- ①トマトは皮をむき、横半分に切って種と汁をとっておく。
- ②果肉は粗みじん切り、砂糖をまぶしておく。
- ③ゼラチンを分量の水にふり入れて、ふやかしておく。
- ④トマトの種と汁をこし、足りなければ水を足して150mlにして小鍋に入れ、火にかける。②を加え、ひと煮したら、レモン汁を加えて火を止める。
- ⑤③のゼラチンを加えて溶かし、あら熱をとる。
- ⑥サイダーを注いでそっと混ぜ合わせる。
- ⑦カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

材料（8人分）

トマト	300g
砂糖	大さじ4杯
レモン汁	大さじ1杯
サイダー	250cc
ゼラチン	10g
水	1/3カップ