



みなさんは朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？
朝ごはんを食べる習慣がない人は、体の疲れやだるさをより感じやすくなると言われています。
でも、朝があわただしくて朝ごはんをとる時間がなかったり、暑いこの時期はなかなか食欲がわかないこともありますよね！
食欲がないから朝ごはんを抜いたり、食べる量を極端に減らしてしまうと、みなさんの体力や抵抗力は回復せず、体調を崩しやすくなってしまいます。
そこで、今回は夏バテ対策朝食のポイントと手軽に作れるオススメの朝ごはんレシピをご紹介します！



◎夏バテ予防に効果的な朝食のポイント

ポイント① からだを冷やさない食事

野菜たっぷりのスープや味噌汁などを1品、食事の最初に食べるようにしましょう。
温かいお茶を飲むだけでもだいぶ違ってきますよ！
しょうがやニラ、ねぎ、にんにく、ごま、みそなど、からだを温める食材を料理にとりいれるのもおすすめです！



ポイント② たんぱく質をとって夏バテ防止！1食1皿を目標に。。

たんぱく質はからだに蓄えられないため毎食コツコツ補給する必要があります。
たんぱく質が摂れる食品は、肉・魚・卵・納豆、豆腐などの大豆製品、そして乳製品。
これらの食品は、脂質も多く含むため、肉は脂身の少ないものを、乳製品も低脂肪や無脂肪のものをえらびましょう！

ポイント③ くだもので効率よくカリウム補給 1日1回はくだものを！

夏のからだのだるさは、汗で失われるカリウム不足のせい。
カリウムは海藻、野菜にも含まれていますが、調理段階で失われやすい特性があるため、生のまま食べられるくだものは、カリウムをムダなく摂ることができる優れた食材！
特に旬のすいかやメロン、桃やぶどうなどは、水分もたっぷりと含まれており、汗をかく夏のからだにぴったり♪バナナやアボカド、キウイなども、おすすめです！



<おすすめ朝食レシピ>

梅納豆

豆知識

納豆には、良質のたんぱく質が豊富で、ネバネバ成分は体の老廃物を排出する働きがあります。
梅干しの酸味には、胃液の分泌を高めて食欲を増進させたり、消化を助けたりする効果があります。



材料	1人分	納豆	1パック (45 g)
		梅干し(蜂蜜梅使用)	1/4個 (2.5 g)
		小ネギ(小口切り)	1.1 g
		納豆のたれ	1/3袋 (2 g)

- 1.梅干しは種と外して叩きます。
- 2.ネギを洗って根元を切り落とし、小口切りします。
- 3.タレを加え、混ぜて出来上がりです。

もずく・きゅうり・トマトの酢の物

豆知識

酢には胃液の分泌を促進する働きや、疲労回復効果が期待できます。
きゅうりやトマトは体の余分な熱を取り除く作用があります。
もずくに含まれるフコイダンはコレステロール低下作用があり生活習慣病やアレルギーの改善にも有効です。



材料	1人分	もずく酢	1/2パック (40 g)
		きゅうり	1/6本 (20 g)
		トマト	1/6個 (26 g)

- 1.きゅうりは薄切りに、トマトは小さきざんでもずく酢とあえます。

ゴーヤーチャンプルー

豆知識

「夏野菜の王様」と言われるゴーヤーはビタミンが豊富
ゴーヤーの苦味で食欲も増し、夏バテ予防にも効果的です。

材料	1人分	・ゴーヤー	1/2本	・サラダ油	大さじ1
		・豚肉(薄切り)	50g	・塩	適量
		・木綿豆腐	1/2丁	・しょうゆ	大さじ1/2
		・卵	1コ	・黒こしょう(粗びき)	適量

- 1.ゴーヤーのワタと種をとって切る。豆腐の水分を紙タオルでとる。卵は軽く溶く。
- 2.ちぎった豆腐を強火のフライパンに並べ塩を少々ふり、しっかり火を通してから皿に取る。
- 3.ゴーヤーは塩を少々ふり、しんなり色鮮やかになるまで炒めてから皿にとる。
- 4.豚肉を塩・こしょうで炒め、2を戻してから醤油を入れる。3も合わせる。別々に炒めてから合わせることで水けが出ずシャキッとふんわりまとまります。
- 5.溶き卵を2回に分けて入れ、混ぜる。器に盛り、黒こしょうをふります。



ヨーグルト*フルーツサラダ

豆知識

キウイやグレープフルーツなどにはビタミンCが豊富で、夏の強い日差しから肌を守る働きがあります。
また、フルーツに含まれるクエン酸には疲労回復効果も期待できます。
ヨーグルトには腸を健康にし、免疫力を高める効果があります。



材料	1人分	プレーンヨーグルト	大さじ2 (30 g)	グレープフルーツ	1/8個 (43 g)
		バナナ	1/3本 (50 g)	レモン汁	小さじ1/4弱 (0.8 g)
		キウイ	1/4個 (24 g)	蜂蜜	小さじ1/2弱 (3 g)

- 1.バナナ・キウイ・グレープフルーツは食べやすい大きさにカットする。
- 2.大きめのボウルにヨーグルト・レモン汁を入れてスプーンで混ぜながら和える。お好みではちみつも加えて出来上がり。