

にこっと通信 7月

横浜市は梅雨明け間近でしょうか。今年の夏も暑いとされていますね。しっかり食べて、夏バテせず元気に過ごしたいものです。

夏バテ対策！

○「冷たい食べ物・飲み物」はほどほどに

冷たい飲み物や食べ物は胃腸を冷やし消化機能を低下させる要因となります。飲み物は常温の方が胃腸にやさしく夏バテ対策になりますよ。

○「○○だけ」に注意

食欲がなくなり、「そうめんだけ」「おにぎりだけ」になってしまう方も多いのでは？様々な食材を食べることが夏バテ防止につながります。おかずや汁物も一緒に食べられれば理想ですが、サラダうどんや冷やし中華など、「1品だけと具たくさん！」の食事が夏バテ防止につながります。

今月のレシピ～麺に乗せたい具2品～

○サラダきつねうどん

材料（1人分）

- ・いなり用油揚げ 1枚
- ・きゅうり 1/3本
- ・水菜 少々
- ・かまぼこ 2切れ
- ・うどん 1玉
- ・市販のめんつゆ 200ml
（希釈した量で）

作り方

- 1) きゅうり、かまぼこを細切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。
- 2) 油あげは短冊に切る。
- 3) うどんをゆで、具をのせて、めんつゆをかける。

○納豆オクラうどん

材料（1人分）

- ・小粒納豆 1パック
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・オクラ 1本
- ・うどん 1玉
- ・市販のめんつゆ 200ml
（希釈した量で）

作り方

- 1) 納豆にしょうゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- 2) オクラをゆでて、輪切りにする。
- 3) うどんをゆで、具をのせて、めんつゆをかける。

食べたい！と思ったらすぐにできるメニューです。オクラは塩をふり、板ずりをすると食感がよくなります。どんどんアレンジしてみてください。

