

暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく寝る」ことです。食事をしっかりととり、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

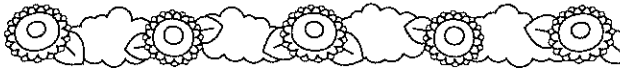
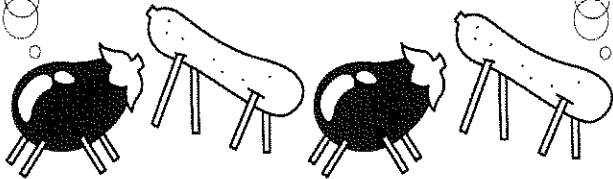
お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



旬の食材を使って、
さっぱり夏バテ対策レシピ

【切り干し大根の酢の物】

○材料（一人分）

| | |
|--------|--------|
| 切り干し大根 | 10g |
| きゅうり | 30g |
| にんじん | 15g |
| すりごま | 大さじ1/2 |
| ☆しょう油 | 小さじ1/2 |
| ☆お酢 | 大さじ1 |
| ☆砂糖 | 大さじ1/2 |



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



○旬の食材○

きゅうり トマト なす とうがん おくら
ピーマン とうもろこし

○多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。



○作り方

- ①. 下準備
切り干し大根：水にひたしてもどして軽く茹でる
きゅうり・にんじん：千切りにして軽く茹でる
- ②. ①. で下準備したものとすりごま、☆の調味料を和える。