

# 夏バテ 大丈夫？

○ こんな食事ばかりになっていませんか？

□ のど越しのよい麺類・食パンなどの炭水化物が多い食品が多くなっている



□ アイスクリームやゼリーなどの冷たい食べ物で食事を済ませることがある



## 夏バテの原因

炭水化物の多い食品ばかり食べていると、たんぱく質やビタミン、ミネラル不足に陥り、代謝を妨げ、夏バテを招きます。

○ 夏バテを予防するには？

□ ビタミンB1が含まれている食品を摂りましょう

ビタミンB1 摂取量		mg	
男性 (70歳以上)	1.2mg	豚もも肉(100g)	0.9
女性 (70歳以上)	0.9mg	うなぎ(100g)	0.75
		豚ばら肉(100g)	0.54

うなぎ 100g



豚もも肉 100g(生姜焼き用 2枚)



□ クエン酸が含まれる食品を使用しましょう



□ 香辛料などを使用して食欲を増加させましょう

# 玄米ご飯の 良いところ

## 玄米ご飯の効果と特徴 ①

食物繊維が豊富

- 便通を良くしてくれる
- コレステロールの排泄を助ける
- 血糖値の急激な上昇を抑える

## 玄米ご飯の効果と特徴 ②

ビタミンB群が豊富に含まれている

ビタミンB1…炭水化物を体内で使う際に必要になるビタミン

ナイアシン…炭水化物、脂質、たんぱく質がエネルギーにつくりかえられる時に必要になるビタミン



## 米飯との違い

玄米ご飯は、エネルギーなどは米飯と変わりませんが、食物繊維やビタミンが多く含まれていることが特徴です。

	玄米ご飯 (1杯180g)	米飯 (1杯180g)	70歳以上 男性(1日)	70歳以上 女性(1日)
エネルギー	297kcal	302kcal	—	—
炭水化物	64g	67g	—	—
食物繊維	2.5g	1.4g	19g以上	17g以上
ビタミンB1	0.3g	0.1g	1.2g	0.9g

## 玄米ご飯の炊き方(炊飯器)



- ① 軽く水で洗ったあと、しっかりと浸水させる  
(6~7時間しっかり浸水をして下さい)
- ② 浸水後はよく水を切って炊飯器に入れ、  
普通の白米の目盛の少し上まで水を入れる  
(この時、塩を1合に対して1つまみ入れるとより  
軟らかく炊けます)
- ③ スイッチオン
- ④ 炊けた後は、15分程蒸らす

※ 炊飯器に玄米モードが付いている場合は、  
玄米モードを使用して下さい