

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ



公式LINE

夏バテ予防の食事

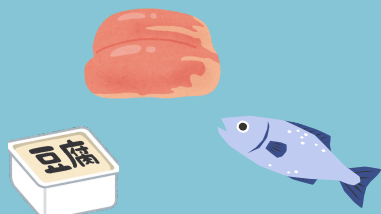
夏は暑さが続き、体力が消耗しやすくなるため、多くの人が「夏バテ」に悩まされます。適切な食事や水分摂取を心がけることで、夏バテを予防し、健康的に夏を乗り切りましょう。

バランスの良い食事を心がける

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取することが大切です。特に、ビタミンB群やビタミンCは疲労回復に役立ちます。

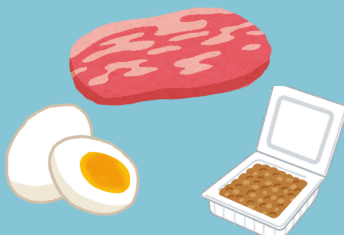
体力の維持!

たんぱく質



代謝アップ!

ビタミンB群



疲労回復!

ビタミンC



水分をしっかり補給する

暑い夏は特に汗をかきやすく、水分不足になりがちです。以下の点に注意して水分補給を行いましょう。

- ・ **こまめに水分を摂取**: 1日を通して、定期的に水やお茶を飲むように心掛けましょう。
- ・ **スポーツドリンク**: 汗を大量にかいた場合は、電解質を含むスポーツドリンクを選ぶと良いでしょう。



冷たいものの摂り過ぎに注意する

冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸の働きが低下します。常温や暖かい食事を意識的に取り入れることが大切です。



楽!

ら

く

う

ま

うま!

レ

シ

ピ



夏野菜豆カレー



大豆の良質なタンパク質、
ビタミンCが豊富なパプリカ、
夏野菜たっぷりの夏バテ予防
レシピです



【材料】 1人分

ごはん	180g	★カレールウ	1かけ
ひき肉	50g	★ケチャップ	大1/2
なす	30g	★おろし生姜	小1/3
茹大豆	20g	★おろしにんにく	小1/3
パプリカ	20g	★水	50g

【作り方】

- ①なす、パプリカを粗みじん切りにします。
- ②耐熱ボウルにひき肉、茹で大豆、①の野菜、★調味料を入れラップをします。
- ③電子レンジ600Wで3分加熱し、一旦取り出して全体を混ぜます。
- ④再度ラップをし、1～2分加熱し混ぜたら出来上がりです。



まつもと薬局レシピ
動画サイトはこちら

【一人分】

エネルギー:532kcal たんぱく質:18.7g 脂質:17.2g 炭水化物:84.0g 塩分:2.4g

認定栄養ケア・ステーションの紹介

まつもと薬局では、地域の皆様の食生活の改善から健康をサポートさせていただきます。
管理栄養士が皆様のお悩みやご要望にお応えします。



野菜が飲めるカフェKOTTE



日々の食事の中で無理なく必要な栄養を取り入れてもらいたい、
そして元気になってほしい。という願いを込めて作られた

1日の不足分の野菜87g以上を使用したスムージー

期間限定スムージーもあります。Instagramで随時発信しています。



皆様の健康と笑顔が願いです

まつもと薬局

認定栄養 ケア・ステーション



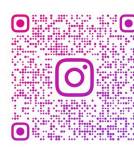
認定ケア・ステーション
公式LINE



認定ケア・ステーション
公式HP



認定ケア・ステーション
Instagram



KOTTE
Instagram

TEL 0155-41-9333

〒080-0048 帯広市西18条北2丁目29-6 まつもと薬局フロンティア店内