



夏におすすめ食材



食欲不振

●胃腸の調子を整える食材(夏が旬の食材と通年の食材)。

《体を温める》

《どちらでもない↓》

《体を冷す↓》

・穀類
・いも類
・豆類

・もち米
・やまいも

・きび ・玄米 ・豆乳
・あずき ・枝豆
・黒豆 ・大豆

・あわ ・緑豆 ・豆腐
・そば ・はと麦 ・小麦
・じゃが芋 ・ひえ

・果物

・あんず
・もも

・アボカド
・ブルーベリー

・キウイ ・すいか
・バナナ ・メロン

・魚
・肉
・卵
・乳製品

・あじ ・太刀魚
・えび ・鶏肉
・牛肉 ・うなぎ
・穴子

・いか ・豚肉
・牛肉 ・たこ
・牛乳 ・鶏卵
・かつお

・しじみ

・野菜
・きのこ

・アスパラガス
・サヤインゲン
・かぼちゃ

・えんどう ・トウモロコシ
・ピーマン
・きくらげ

・おくら ・きゅうり ・トマト
・ズッキーニ ・とうがん ・レタス
・なす ・もろへいや

・飲み物

・紅茶
・ジャスミン茶

・ココア

・ウーロン茶
・緑茶

・その他

・黒ゴマ ・酒
・黒砂糖

・くるみ
・はちみつ

・ごま油 ・バター
・白ゴマ

*夏バテ解消・疲労回復には酸味をプラス・・・酢・梅、かぼす、すだち、夏みかん、はっさく、みかん、ゆず、レモン、など



倦怠感

●滋養強壮作用のある食材。

・黒豆 ・えび ・牛乳 ・ココア
・やまいも ・さば ・ごぼう ・松の実
・黒米 ・さんま ・にら
・大豆 ・手羽先 ・人参
・あさり ・鶏レバー ・にんにく



◎ワンポイントアドバイス◎

体を冷やす食材は体内の余分な熱を冷まします。

しかし、胃腸を冷やしすぎないように生姜やしそ、にんにく、ねぎ、唐辛子等の温性の薬味を加えると良いです！

◆すいか、瓜など夏が旬の果物や野菜の多くは、水分が多く、また汗で失われたミネラルの補給源にもなります。

