

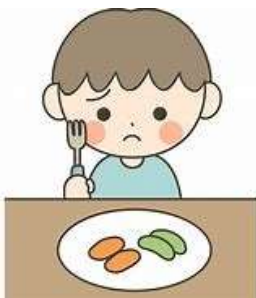
暑い、暑い夏です！

・・・夏を乗り切るための暑さ対策！！

冷房の中での生活が日常となったこの頃、「なんとなく、なんとなく体がだる〜い...。」日本特有の、湿気の多い夏。のど越しが良い食べ物に手が伸びてしまうのが当たり前。

冷たい物を食べすぎていないかな？ 寝るのが遅くなっていないかな？  
しっかりご飯を食べているかな？

食欲がない



吐き気、嘔吐



睡眠不足



夏バテってなんだろう？

疲れやすい、だるい



便秘または下痢



イライラしている(不機嫌)



## 気を付けるポイントは??

- 室内と外気温の温度差を少なくする
- 体を冷やさないようにする
- 水分（ミネラル）の補給に気を付ける
- 早寝早起きを心がける

今回は**夏バテ予防の簡単レシピ**を紹介します。

豚肉や夏野菜をしっかりとり、この夏も元気に乗り切りましょう！

おしゃれなネーミングの・・・**ラタトゥイユ！！**（夏野菜の煮込みです）

\*ラタトゥイユの語源は「Touiller」（かき混ぜる）という意味で、フランスで庶民的な料理として親しまれてきました。

### 【材料】

豚肉、ニンニク、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレなど夏野菜



### 【作り方】

食べやすい大きさにザックザック切り、鍋で炒めて水とコンソメスープの素を入れます。コトコト具材が煮えるまでひと休み。味見して、なんか足りないなーと思ったら自分流に香辛料を足すと出来上がりです。

\* 残ったら、次の日のお昼ご飯をパスタにして、一緒に混ぜると冷製トマトパスタに変身！