

食欲がない時に美味しく食べられるメニュー

夏になると暑さで食欲が落ちることがありますが、メニューを工夫することで、食事が美味しく感じられ食べられます。夏は、サッパリ・つるり・ひんやりしていると食べやすいようです。味付け・温度・盛り付けなど工夫して、食事を作りましょう。

★夏におすすめの味付け

・しょうが

血行促進・むくみの解消・冷えの改善・胃腸の調子を整える。

香りの成分が食欲増進・疲労回復など、夏バテ解消に役立つ。

強い殺菌力があり、食中毒を防ぐ効果がある。

・酢

胃酸の分泌を促し、胃や腸を刺激してぜん動運動を活発にするため、便通の改善効果がある。

糖分と一緒に摂ることで、疲労回復の手助けをする。

さっぱりとした酸味が、味覚・嗅覚を刺激し唾液・胃液の分泌を促し、食欲増進のお手伝いをする。

★旬の野菜を食べる

・なす

体を冷やす効果があるため、のぼせを防いでくれるので夏バテ防止・解消に効き目がある。

食物繊維を多く含み、水分も多いため便を軟らかくして便秘解消に役立つ。

●きゅうり・トマト・おくら・かぼちゃ・レタス・ゴーヤ・とうもろこし・とうがん・枝豆など

★喉ごしのいい物

・玉子豆腐

玉子を出汁で割って作られているので、動物性たんぱく質を手軽に摂れる。

冷やすことで、食べやすくなる。