

# 夏本番！バテない食べ方お伝えします！



糖尿病治療している方で、食欲がない時や体調不良時（シックデイ）は、かかりつけ医にご相談ください。

～夏バテ予防には～

## ◎ビタミンB1

豚肉・うなぎ・だいず・アジ



## ◎食欲増進効果

大葉・生姜・にんにく・ネギ・カレー粉



## ◎抗酸化作用のある食べ物

ブロッコリー・アスパラ・モロヘイヤ・トマト・

パプリカ（緑黄色野菜に多く含まれます）・鮭



～麺類を食べる時は～

麺だけではなく、たんぱく質と野菜を加えましょう！

例えば・・・

簡単に「そうめん」で済ませたい時

たんぱく質の「缶詰（鯖缶や焼き鳥缶）」や「納豆」や「温泉卵」

野菜の「ブロッコリーツナ和え」や「冷やしトマト」を揃えると

夏バテ予防に更に効果的です！



★お野菜を準備するのが大変な時、スーパーで売っている冷凍野菜を活用するのもOKです！

## アジのカレー風味焼きマリネ

✦ここで1品ご紹介✦



お酢は、疲労回復と血糖上昇を穏やかにしてくれます。カレーのスパイシーな香りと共に是非お試しください♪

＜材料＞	2人前		
アジ	2切れ	酢	小さじ2
酒	小さじ1	砂糖	小さじ1
カレー粉	適量	醤油	小さじ1と1/2
小麦粉	小さじ2	玉ねぎ	30g
サラダ油	小さじ1	ピーマン	10g
		赤ピーマン	10g

※※1人前あたり エネルギー166kcal 食塩相当量1g

＜作り方＞

1. アジに酒をふりかける。
2. 小麦粉、カレー粉をアジにまぶす。
3. 温めた油で揚げ焼きにする。
4. 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを細切りにする。
5. 4の野菜を炒める
6. 火が通ったら酢、砂糖、醤油を加えてひと煮立ちさせる。
7. アジに6をかけて完成。