

「主食」ではじめる夏バテ対策

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

まだ5月中旬ですが、早くも全国各地で気温 30 度を超える
所謂「真夏日」が観測されています。
そろそろ暑さ対策、夏バテ対策が必要ですね。

夏バテの原因には

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・高温多湿環境による発汗異常
- ・睡眠不足

など、様々な原因がありますが今回は「食」という切り口で夏バテ対策を
考えてみたいと思います！

■ 夏バテ対策は主食から！

「夏バテ対策には玄米がおすすめですよ」…と言うと、ちょっと意外ですよね？

暑さ対策といえば水分補給がフォーカスされがちですが
発汗によって失われるのは水分だけではありません。

汗をたくさんかくとビタミンやミネラルも失われていきます。
したがって、食事の中ではビタミン、ミネラルの効率的な摂取を
心がけていく必要があります。

夏バテ対策の最重要アイテムと言われるビタミン B1。

そうめんやひやむぎの原料となる小麦に比べて玄米は、およそ 5 倍もの
ビタミン B1 を含みます。

主食として食べるだけで効率よく摂取できますね♪

また、玄米は小麦や精白米に比べて

- ・リン：3～4 倍
- ・鉄分：2～3 倍
- ・カリウム：2～3 倍

と、ミネラルも効率よく摂取することが出来るのです♪

■ 玄米の「食べにくい」を払拭

ここまで読んだところで

「いやいや、ただでさえ食欲のない夏に玄米なんて食べたくないよ…」

そんな声も聞こえてきそうですね…(-_-)

そこで、食欲のない夏にもオススメな玄米レシピをいくつかご紹介します♪

『Simple is best! 玄米カレー』

唐辛子やカレー粉などの香辛料、生姜やにんにくなどの香味野菜には
疲れた胃を刺激し、食欲を増進させる役割があります。

タンパク質を含む肉類やビタミンを含む野菜も一緒に摂りやすい。

『玄米ネバネバ丼』

良質なタンパク質を含む納豆と夏野菜のオクラ&キュウリを混ぜてネバネバに。

ポン酢やレモンでさっぱりな味付けにすれば食べやすさアップ♪

その他に、冷製スープと組み合わせたリゾット風や

うな重のごはんを玄米に変えてみるのも良いですね。

また、当社の新商品「グレインカット玄米」は

特殊加工によって、食べやすいソフトな炊きあがりを実現♪

炊飯前の吸水効率が良くなっているので浸漬は不要。

もちろん、家庭用炊飯器の通常モードで炊飯できます。

暑さで消費の落ちやすい米うりば、米メニューに是非ご検討ください♪

『グレインカット玄米』

300g タイプ：4900390709056

2kg タイプ：4900390709131

※業務用サイズもご相談ください

それでは今週も頑張っていきましょう♪

◆◆◆

【次回展示会のご案内】

第1回 お米産業展～RiceEXPO～

2019年7月3日（水）～5日（金）@パシフィコ横浜

<http://riceexpo.jp/>



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>