

# 夏バテ対策にさっぱりと枝豆

8月7日に立秋を迎え、お盆を過ぎて8月23日は処暑。厳しい夏の暑さが和らぎ、朝夕しだいに冷気が混ざると言いますが、実際はまだまだ暑い日が続きます。特に体調を崩しやすい時期ですので、夏バテ、夏風邪に気を付けた食生活を心がけましょう。

## 夏バテの原因

暑さで食欲が落ち、体内の**タンパク質**の消費が供給を越えてしまうと起こるのが夏バテ。夏は特に代謝が活発になるのでタンパク質を多く消費してしまいます。不足しがちなタンパク質、さらにエネルギー代謝に必須な**ビタミンB1**を摂ることが夏バテ予防と回復に欠かせません。

## おススメは枝豆！

そこでおススメしたいのが枝豆！枝豆は**ビタミンB1**、**ビタミンC**、そして野菜なのに動物性**タンパク質**を豊富に含んでいます！清涼感がありグロッキー気味な時でも食べやすい、大人も子供も大好きな枝豆で夏バテを退けよう！



## 枝豆を美味しく食べるポイント

- ★枝豆はトウモロコシなどと同じく収穫後も味や香りが落ちていってしまう野菜です。**買った日のうちに茹でる**と品質低下を防ぐことができます。
- ★**水から茹でる**と、時間を置いてから食べたほうが柔らかく風味が出ます。**お湯から茹でる**と逆にすぐ食べたほうが柔らかく風味が出ます。食べ方に合わせて茹で方を変えるとより美味しく頂けます。
- ★茹でるときに「**茶の葉**」を入れると、「**茶豆**」の香りがするようになります。ちょっとしたアクセントとして試してみてもいいでしょうか？
- ★茹でる前に**へたの端の方を少しハサミで切って塩揉み**すると、塩味がしみ込みやすくなり、枝豆の産毛を適度に取り除くことができるので口当たりも良くなります。
- ★冷やすとき、冷水を使うと折角ついた塩味が薄まり、水っぽくなってしまいます。**扇風機や団扇を使って熱を冷ます**ことが大切です。

