

## 夏バテの原因は「暑さ」ではなく「冷え」！？ 今すぐセルフチェック！3つ以上当てはまれば要注意！



「鶏肉と香味野菜のごまだれサラダ仕立て」

うだるような暑さが続く毎日。1日の大半を冷房の効いた涼しい部屋で過ごしてはいませんか？もちろん、熱中症対策としては必要なこともありますが、涼しい部屋で長時間過ごすことで、汗をかく機会が失われてしまい、代謝が落ちてしまいます。また、室内と室外の気温差によって自律神経のバランスが崩れやすくなり、夏バテを引き起こすとも考えられています。

意外と見落としがちな夏の「冷え」。暑さ対策だけでなく、カラダの冷えにも注意が必要！まずはいくつ当てはまるかセルフチェック。3つ以上当てはまれば、要注意！血流を促し、カラダをあたためてくれる食材をうまく活用して、夏バテ予防レシピに挑戦。食生活を工夫して、暑い夏を元気に乗り切ろう！

### ◆簡単セルフチェックで、あなたのカラダの「冷え度」を確認！

**3つ以上**当てはまるなら要注意！生活スタイルや食べるものを見直して「夏冷え」からカラダを守って！

- 冷房の効いた部屋にすることが多い
- 仕事がデスクワークだ
- カラダを動かす習慣がない
- ストレスを感じる
- 冷たいものをよく食べる
- 湯船に浸からず、シャワーですませることが多い
- 肌みせファッションが好き
- ダイエットのため食事を減らしている
- 休日に寝だめする

★「冷え」についてもっと詳しく知りたい！という方は、「夏の冷え対策特集」ページへ  
[http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo\\_hietaisaku/](http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo_hietaisaku/)

### ◆「夏冷え」対策におすすめしたい、ABCクッキングスタジオの真夏のレシピ



「豚肉とトマトのしょうが炒め」  
 トマトの酸味と、しょうが・ごま油の風味がきいて、低塩でも大満足な1品！  
<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=2723>



「さっぱり！豚の塩しょうが焼き」  
 豚肉に豊富に含まれるビタミンB1・ビタミンB2には、疲労回復や夏バテ防止効果が期待できます。また、生姜には血行促進・冷え性改善に効果的です。  
<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=3391>

★もっと「冷え対策レシピ」を知りたい！という方は「レシピ」ページへ  
<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/?rKey=%E5%86%B7%E3%81%88>

#### ABC クッキングスタジオとは・・・

全国に130スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids」などを展開。2014年4月からは男性でも通えるようにサービスを拡大。料理をつくるだけでなくライフスタイルとして楽しむ、大人のためのコンセプトスタジオも拡大中。

本ニュースレターに関するお問い合わせはこちらまで

株式会社ABC Cooking Studio 事業創造部 広報担当：小野・吉永・坂尾

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

Email : [koho@abc-cooking.co.jp](mailto:koho@abc-cooking.co.jp) TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414