

# 大根のサッパリ梅入りサラダ

超簡単！

## ●材料 2人分

大根	250g
梅干し	1粒
青しそ	5枚
ツナ缶	1缶
かつお節	1パック
マヨネーズ	大さじ2



パクパク食べられます

## ●作り方

- 1 大根、青しそは千切りにする。
- 2 梅干しは種を取って、包丁で叩いておく。
- 3 飾り用に青しそを少し取っておく。残りの材料全て混ぜる。
- 4 器に盛り付け、取っておいた青しそを添える。

## 夏バテ予防は暑くなる前から準備

暑くなってくると「夏バテ予防に〇〇を食べてスタミナをつける。」などの声が聞こえてきます。本格的に暑くなる前に腸内環境を整えておくことも夏バテ予防対策になります。

腸にはたくさんのヒダがあますが、便秘などが原因でここがただれていたり、慢性的に便が詰まっていると吸収能力が下がってしまいます。栄養素の吸収の最初の関門は腸ですので、腸内環境を整えておくことが、栄養素の吸収を高め、エネルギー代謝をアップさせ、夏バテ予防に役立つということです。

腸内環境を整えることは、

美肌や免疫力を保つのに必要不可欠です。

是非、腸活して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

