

● 食欲がないときはこれ！



暑い日が続いたり、夏バテで食欲がないときって皆さんありますよね。そんな時にオススメの対処法を今回は紹介します！

★味付けや雰囲気を変えて食欲アップ！

食欲を増すには、香辛料や香味野菜で胃液の分泌を促すのも効果的です。

コショウやカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になります。季節を感じる食材や美しい盛りつけなど、おいしそうに見える見た目にもこだわってみましょう。最近流行りのパクチーもいいかもしれませんよ！

薬味をたっぷりのせて



生姜や酸味をきかせて



香辛料を上手に使う



その他にも、外食をしたり友人を招くなど、いつもと違う雰囲気でも食べるのも気分が変わって食欲もわいてきます。また、外出の機会が増えることは体力低下を防ぐことにもつながります。

食欲不振が長く続くときは、何らかの疾患や薬剤の影響も考えられるので、専門家に相談するようにしてください。3食にこだわらずに少しずつでもいろいろな食材を口にして、しっかり栄養をとりましょう。

【参考】 農林水産省、

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_04.html