

夏の食 ランキング☆



雨の多い七月でしたが、これから本格的な暑さが続きそうです。夏バテしない様にしっかり食事をとって、暑さに負けない体にしなといけませぬ。食欲が湧いてスタミナがたっぷりするもの、暑くてぐったりする日でも口に入れると生き返るようなヒンヤリしたもの…どちらも夏を乗り切るのに欠かせません!! さあ、あなたの食べたい夏の食べ物は何?

スタミナ食 トップ3

みんなの夏に食べたい
スタミナがつく食べ物を
2つ選んでもらいました



餃子 5票

鰻 6票



焼肉 4票

BBO・ホルモン焼肉
・牛タン含む

うな重 やっぱ一番は鰻です。社員旅行で行って食べた三方五湖の天然うな重また食べたいです。
ニラたっぷり餃子。

鰻 食べるだけで気分が上がる。今や夏の醍醐味。餃子食欲無い時もペロリです!

ニラレバ炒めとザウザーです。

夏に食べたいスタミナ食と言えはザウザーです。冷えたビールとよく合います。

うな丼

うなぎとBBQです。

断然「鰻」です。名古屋の「イチビキヤス」の鰻は最高です。

牛タンステーキ「仙台の利久さん」の牛タンは最高です。

何とてうなぎの蒲焼。そしてホルモン焼肉です。特に「ちゃん、上ミ、センマイ、キモ等」

夏野菜カレー。プロパロと野菜をいっぱい入れて食べます。ザウザーとニラとニンニクをたっぷり入れるべし。



夏の三大ひんやり食

みんなの夏に食べたい
冷たいヒンヤリした食べ物を
2つ選んでもらいました

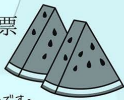
そうめん 3票



冷やし中華 3票



すいか 3票



どうしても冷やしめんです。あとほところんがあっさりして良い食感です。

冷や汁とそうめん

冷やし中華
素麺

アイスクリーム
定番がかり居ソーダ味。もう一つはチョコモナカジャンボです。中に板チョコが入っていて食感が良いです。暑さが厳し時はこれでクールダウン出来ます。

やっぱりスイカです。キュウリの酢の物さっぱり美味しいです。

すいか これを食べないと夏を過ごすに気がしない! かき氷 フワフワ氷に美味しい! ロップが分かったのが食べたい!

西瓜 キンキンに冷やして食べたい。夏と云わず年中食べたいのが「ざるそば」特に夏は週末でも可

とろろそばと冷麺です。暑さで食欲が無い時は、めん類ばかりです。

スタミナ食ランキングでは定番のスタミナ料理が上位を占めました。一方ヒンヤリ系はめん類や甘い物などバリエーションに富んだ結果となり、票もバラけて上位3つが仲良く3票でした!

夏バテしない様にしっかり食べて、どうしても食がすすまない時は冷たい料理にしてみたり、疲れたと思ったら甘さも補給して元気復活させましょう! 暑いからと、ついつい冷たい物ばかり食べたり、スタミナつぷよう肉類ばかり食べるのも栄養が偏るので、野菜もしっかり摂ってバランスの良い食事も大切ですよ。

