

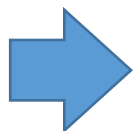
# 夏バテと食事



## 夏バテしていませんか？

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。  
暑い夏を乗り切るために夏バテ対策を行いましょう。

### 夏バテ予防のために



- 水分をしっかり補給する
- 自律神経を整える
- 睡眠をとる
- 栄養バランスの良い食事をとる。
- 冷たいものをとり過ぎない



今年も新型コロナウイルスの影響でさらに夏バテに注意が必要です。

運動不足による筋肉量の低下  
運動する機会の減少

マスク着用により  
水分摂取の減少と保温効果で  
のどの渴きを感じにくい

精神的ストレス  
自律神経の乱れ



## 夏バテの原因「暑さ」と「冷え」から身体を復活させる栄養は？

### タンパク質

筋肉の成長 基礎代謝を上げる 筋肉疲労解消

- 豚肉・カツオ・枝豆など



### ビタミンB群

栄養の吸収率アップ エネルギーの代謝を助け、  
疲労回復

- まぐろ・うなぎ・豚肉
- たまご 枝豆など



### アリシン

ビタミンBの吸収を助ける疲労回復

- にんにく・ねぎ・にらなど



### クエン酸

消化を助ける 疲労物質を体外に排出  
食欲増進

- 酢・梅・レモン など



## 夏バテ予防の食事のポイント

《暑い夏の食事を快適に食べる工夫》

### ① 主食 主菜 副菜がそろった食事を心がけましょう

《主食》ごはん パン 麺

《主菜》肉 魚 大豆や大豆製品

《副菜》野菜きのこ類 海そう



### ② 旬の夏野菜をたっぷり食べましょう



### ③ 香辛料や酸味 香味野菜を使って食欲アップさせましょう



### ④ 献立に冷たい料理を組み合わせましょう。 (冷ややっこ サラダ お浸し そうめん等)





# 夏野菜を食べましょう



夏の健康対策は夏野菜がおすすめです

## ※ 豚肉となすの生姜焼き



**材料 2人分**

なす・・・2本(200g)  
 サラダ油・・・大さじ1  
 豚小間切れ肉・・・100g  
 砂糖・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・大さじ1  
 しょうが(おろし)・・・小さじ1  
 いりごま・・・小さじ1  
 青しそ・・・2枚

1人分

エネルギー198Kcal たんぱく質12.8g 脂質12.9g 塩分0.7g

- 作り方**
- ① なすは、乱切りにする。  
フライパンでなすと豚肉をサラダ油で炒める
  - ② 火が通ったら調味料を入れる。味を絡ませる。
  - ③ 器に盛り、せん切りにした青しそをのせる



## ※ トマトの海苔ワサビ和え

**材料 2人分**

トマト・・・150g  
 オクラ・・・3本  
 砂糖・・・小さじ1/2  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 のり・・・3枚  
 ワサビ(チューブ)・・・2cm程度



1人分

エネルギー35Kcal たんぱく質3.1g 脂質0.5g 塩分0.7g

- 作り方**
- ① トマトはヘタを落とし、さいの目切りにする。  
オクラはゆでて冷水にさらした後斜め切りにする。
  - ② ボウルに砂糖 しょうゆ ワサビを入れ、①の野菜を和える。最後にちぎったのりをなじませる。

## ※ 夏野菜のドライカレー

**材料 2人分**

豚ミンチ・・・80g  
 牛ミンチ・・・80g  
 なす・・・1個  
 ズッキーニ・・・1/2個  
 トマト・・・1/2個  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 にんにく・・・1/2かけ  
 しょうがのみじん切り・・・1/2かけ  
 カレー粉・・・小さじ2  
 コンソメ・・・1個  
 水・・・100cc  
 ウスターソース・・・大さじ1  
 トマトケチャップ・・・大さじ1



- 作り方**
- ① なす、ズッキーニ、トマトは1cmの角切りにする。  
たまねぎはみじん切りにする。
  - ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れて火にかける。弱火でにんにくがほんのりきつね色になるまで炒めたら、玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
  - ③ なすとズッキーニ、トマトも加えこしょうをふりしんなりするまで炒める。いったん器などに取り出す。
  - ④ ③の空になったフライパンにひき肉を入れ肉の色が変わるまで炒める。(余分な油がでたらふき取る)
  - ⑤ 中火にして、野菜類をもどし入れ、カレー粉を加え1分炒める。コンソメとAの調味料を入れ水分がなくなるまで混ぜながら煮詰める。
  - ⑥ 仕上げに 塩こしょうで味を調える。

1人分

エネルギー288Kcal たんぱく質16.8g 脂質15.9g 塩分2.0g

