

～疲れに負けないからだをつくろう～

夏バテの原因は？

*水分不足

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を。1日1.2L(コップ約6杯分)を目安に！

*温度差による自律神経の乱れ

着脱しやすい服装、エアコン使用中もこまめな換気を



*睡眠不足

12時までには寝るようにする

*胃腸の乱れ

など

疲労回復に役立つ栄養素

たんぱく質

筋肉を作るもとになる。体温の上昇に関係し、基礎代謝を上げる。

〈多く含む食品〉

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品

ビタミン類

*ビタミンB群

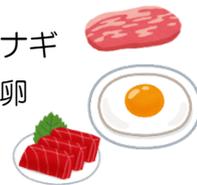
糖質をエネルギーに変える。

〈多く含む食品〉

B₁: 豚肉、玄米、ウナギ

B₂: 納豆、レバー、卵

B₆: マグロ、カツオ



*ビタミンC

紫外線やストレスなどにより発生する活性酸素(疲労のもと)を抑える。

〈多く含む食品〉

野菜、果物、じゃがいも、サツマイモ



炭水化物

特に疲労回復には、血糖値の上昇が緩やかな低GI値のものがおすすめ。

*GI値…グリセミックインデックスの略称で、食後血糖値の上昇度を表す

〈低GI値の食品〉

玄米、全粒粉のパン



アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける。

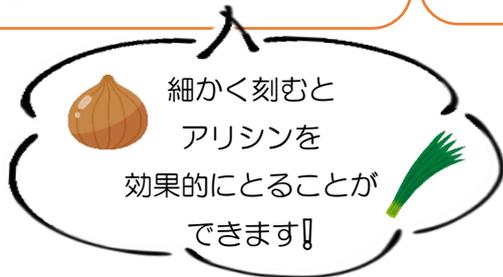
〈多く含む食品〉

玉ねぎ・ニラ・にんにく など

クエン酸

疲労のもととなる乳酸を分解する。すっぱさで唾液や胃液が分泌され、食欲増進にも！

〈多く含む食品〉 酢、梅ぼし、レモンなど



食事例

- ・豚肉とたまねぎの生姜焼き
- ・酢豚
- ・アジの南蛮漬
- ・ゴーヤチャンプルー



など

★食事のポイント★

- ①主食・主菜・副菜を揃える
- ②香辛料や香味野菜、酸味を使って食欲アップ
- ③旬の野菜を食べる



★コンビニでの選び方★

- ①たんぱく質食品が入っているもの
- ②できるだけ多くの食品を使ったもの
- ③野菜がたくさん入っているもの



9月は「食生活改善普及運動月間」です

基本テーマ：「食事をおいしく、バランスよく」

- ・主食、主菜、副菜をそろえた食事
- ・野菜摂取量の増加
- ・食塩摂取量の減少
- ・牛乳、乳製品摂取習慣の強化月間です。

野菜のレシピが
西条市のホームページでも
見れるようになりました！

↓こちらから↓



ビタミンB₁（豚肉）+アリシン（玉ねぎすりおろし）

*オニオンポークソテー

材料**2**人分

- ・豚ロース肉・・・2枚（200g）
 - ・玉ねぎ・・・・・・1/2個（120g）
 - ・トマト・・・・・・1/2個（80g）
- A
- ・酒・・・・・・大さじ1
 - ・はちみつ・・・・大さじ1
 - ・しょうゆ・・・・大さじ1
 - ・おろしにんにく・小さじ1
- ・キャベツ・・・・1枚
 - ・サラダ油・・・・大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはすりおろし、トマトは角切りにする。
- ② すりおろした玉ねぎと豚肉を、ポリ袋に入れて揉みこみ、冷蔵庫で20分ほど置いておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚肉を両面こんがり焼く。豚肉を一度皿にあげる。
- ④ 【たれ】フライパンに、豚肉と一緒に漬けていた玉ねぎとトマト、Aを合わせ煮詰める。
- ⑤ キャベツは千切りにする。皿にキャベツと豚肉を盛りつけ、上から④をかける。

（1人分）エネルギー325kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.3g
炭水化物 16.8g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 1.3g

*もやしとニラの中華和え

材料**2**人分

- ・もやし・・・・・・1袋
 - ・ニラ・・・・・・30g
- A
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ2
 - ・濃口醤油・・・・・・小さじ1
 - ・いりごま・・・・・・小さじ1
 - ・ごま油・・・・・・小さじ2

作り方

- ① ニラは、3～4cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、もやしとニラを炒める。
- ③ 火が通ったら、Aの調味料を加え、全体を混ぜ合わせる。

（1人分）

エネルギー54kcal たんぱく質 1.9g

脂質 3.9g 炭水化物 3.5g

食物繊維 1.2g 食塩相当量 1.0g

野菜は65g（約小鉢1皿分）



*パプリカの塩昆布和え

材料**4**人分

- ・赤パプリカ・・・1個(150g)
- ・黄パプリカ・・・1個(150g)
- ・塩昆布・・・・・・10g
- ・無塩バター・・・・10g
- ・白いりごま・・・・小さじ1

作り方

- ① パプリカは、細切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、パプリカを加え、炒める。
- ③ パプリカがしんなりしてきたら、塩昆布を加える。
- ④ 最後に白いりごまを加え、全体を混ぜ合わせる。

パプリカにはビタミンCがたっぷり！ 野菜は75g（約小鉢1皿分）



（1人分）エネルギー44kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.2g 炭水化物 6.0g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.5g