

夏

を元気に楽しく過ごすために、毎日の食事にひと工夫！



★夏バテ予防や疲労回復に役立つビタミン B₁を積極的に取り入れましょう！

ビタミン B₁は、糖質の代謝を助け、エネルギーに変える働きがあります。

〈ビタミン B₁を多く含む食品〉

豚肉、ウナギ、大豆製品（納豆、枝豆など）、玄米など



〈一緒に摂るとさらにパワーアップ！〉

+玉ねぎ、+ニラ、+にんにく

アリシンがビタミン B₁の吸収率を高めます。

細かく刻むとアリシンが活性化されます。



スイーツ好き、お酒好きの方には、特に摂ってほしい栄養素です

甘いお菓子やジュース、お酒などの糖質をエネルギーに変えることばかりにビタミン B₁が使われてしまい、疲労回復の分がなくなってしまうます。また、肝臓の働きも活発にしてくれるので、二日酔いにも効果的です！

★熱中症対策に大切な水分補給や紫外線から肌を守るためには、夏野菜がオススメ！

夏野菜には、水分やカリウムが豊富なものが多く、ほてった身体を冷やしてくれます。



野菜は1日
小鉢5皿分！

トマト



リコピンは抗酸化作用があり、油と一緒に食べると吸収率がアップします。

ナス



ナスニンという抗酸化成分が豊富。
水にさらすと栄養素が溶け出してしまうので、切ったらすぐに調理するのがオススメ。

オクラ



ねばねば成分がコレステロールや血糖値上昇を抑えてくれます。

とうもろこし



丸ごと使うことができます◎

芯：スープや炊き込みご飯のだし

ひげ：乾燥させてお湯を注いで飲むと、むくみ予防に。

⚠ 糖質が多いので、食べ過ぎには注意です。

きゅうり



約95%が水分で、カリウムも豊富。
なので、むくみの改善にも効果的！

かぼちゃ



抗酸化作用のある、βカロテンやビタミン E が豊富。
脂溶性の栄養素なので、油と一緒に食べると吸収率アップ！
⚠ とうもろこしと同様に、糖質が多いので食べ過ぎには注意。

生のままでも加熱しても OK！

あなたに合った食べやすい方法で、副菜（野菜・キノコ・海藻）を1皿増やしましょう！



味付けの
ひと工夫★

夏の暑さと冷房の冷たさによる急激な温度変化により身体が疲れると、食欲もなくなり、さらに元気がなくなってしまうます。少しでも食欲をそそるような味付けにすることも、夏バテ予防には大切です。

- ・酸味を使う。（酢のもの、南蛮漬けにしたり、サラダにレモンを絞って食べるなど）
- ・カレー粉や七味などの香辛料を使う。
- ・1食の中で、主菜が塩気の濃いものならば、副菜は薄味にするなど、味にメリハリをつける。



暑い夏を元気に乗り切る！ お手軽レシピ♪



ねばねば豚しゃぶ丼

材料 2 人分

・豚肉……………160g
 ・長いも……………80g
 ・オクラ……………2 本
 ・もずく酢・1 カップ(60g)
 ・ごはん……………300g
 ・卵黄……………2 個
 A [わさび……………1g 程度
 しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ①長いもはすりおろし、オクラはヘタを取り、輪切りにする。
- ②ボウルに長いも、オクラ、もずく酢と A の調味料を混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でる。ざるにあげ、水気を切る。
- ④茶碗にご飯をよそい、豚肉→②→卵黄の順に盛り付ける。

(1人分)エネルギー512kcal たんぱく質 24.0g
 脂質 18.7g 炭水化物 65.2g 食物繊維 3.5g
 食塩相当量 1.4g



1 品で
 主食・主菜・副菜が
 揃います!



梅ニラの豚つくね

材料 2 人分

・豚ひき肉……………150g
 ・木綿豆腐……………150g
 ・ニラ……………20g
 ・梅干し……………8g (種なし)
 ・片栗粉……………大さじ 1/2
 ・ごま油……………小さじ 1
 A [しょうゆ……………小さじ2
 みりん……………小さじ 1
 砂糖……………小さじ 2
 酒……………小さじ 1

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、重しを乗せて、水切りをしておく。梅干しは種を取り除き、細かく刻む。ニラも細かく刻んでおく。
- ②ボウルに水切りした豆腐、豚ひき肉、ニラ、梅干し、片栗粉を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。楕円形に成形する。
- ③フライパンにごま油をひいて熱し、②を並べる。裏返ししながら、両面がきつね色になるくらいまで焼く。
- ④ボウルに A の調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤③にたれを加え、照り焼きにする。

(1人分)エネルギー271kcal たんぱく質 19.2g
 脂質 18.9g 炭水化物 9.2g 食物繊維 1.1g
 食塩相当量 1.0g



栄養価がアップするひと工夫☆

ビタミン B₁ が
 豊富な豚肉  ビタミン B₁ の吸収を
 高めるニラ



夏野菜のマリネ

材料 2 人分

・なす……………60g A [だし汁……………50ml
 ・ピーマン……………1 個(40g) 穀物酢……………大さじ 2
 ・とうもろこし……………60g しょうゆ……………小さじ 2
 ・オリーブオイル……………小さじ 2 みりん……………小さじ 2

(1人分)エネルギー95kcal たんぱく質 1.5g
 脂質 4.8g 炭水化物 11.1g 食物繊維 2.1g
 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①なすはピーラーで縦に何本か皮をむき、1.5 cm 幅に輪切りにする。ピーマンは種とワタを取り除き、縦に細切りにする。とうもろこしは、全体にラップをし、レンジで600W2分加熱し、1.5cm 幅の輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①の具材を加え、少し柔らかくなるまで炒める。粗熱をとる。
- ③ボウルに A の調味料を混ぜ合わせ
 ②を加え、冷蔵庫で冷やす。



オクラやかぼちゃ、トマト、人参などを使っても美味しく作れます!