



## 食事で暑い夏をのりきろう！

何となく体がだるい。寝苦しくて睡眠不足に。暑くて食欲不振に。暑さの影響を受けて起こる夏バテは、胃腸機能の低下や食生活の乱れからの栄養不良、脱水傾向などが原因と考えられています。今回は夏バテを防ぐ食事のポイントをご紹介します。



### 夏をのりきるための食事のポイント



1

#### 良質なたんぱく質をとる。

良質なたんぱく質は、暑さでダメージを受けた細胞を元気にする働きがあるため、しっかりとるように心掛けましょう。



2

#### 香辛料、香味野菜を上手に使って食欲増進。

しょうがやわさび、こしょうなどの香辛料、しそやみょうが、ねぎなどの香味野菜の香りには食欲を増進させる働きがあるため、上手に利用しましょう。



柑橘類や梅干しなどの酸味を利用するのもよいでしょう。



3

#### 野菜や果物をたっぷりにとって、水分・ミネラルを補給。

野菜や果物にはビタミンやミネラルがたくさん含まれているので、たっぷりとるようにしましょう。



4

#### ビタミンB1が不足しないように。

ビタミンB1は摂取した糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しがちになります。不足すると、摂取した栄養をエネルギーに変換しにくくなります。

ビタミンB1を豊富に含む食品には、豚肉、うなぎ、大豆、玄米などがあります。

アリシンという成分を含む食品であるにんにく、にら、ねぎ、玉ねぎなどを一緒に食べることで吸収が良くなります。

**食欲がなくても1日3食規則正しく食べることが大切です。**

**良質なたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳など)、ビタミン(野菜・果物など)、ミネラル(海藻など)をバランスよくとり、少量でもいろいろな種類の食品をとるように心掛けましょう！**

**休息、睡眠もしっかりとりましょう！**



※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「**もっと元気にイキイキ、健康長寿のための食事術**」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：8月22日(水) 場所：二見公民館 9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：300円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ8月1日号に掲載



# 家庭で作ってみよう！夏をのりきるパワーアップレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## トマトの豚カレーあんかけ



### 材料(2人分)

豚小間切れ肉	120g	A	酒	小さじ 4
トマト	250g		砂糖	小さじ 1/2
オリーブ油	大さじ 1/2	B	めんつゆ	小さじ 4
おろしにんにく	小さじ 1/2		(3倍濃縮)	
おろししょうが	小さじ 1/2		水	50ml
玉ねぎ	100g	C	片栗粉	小さじ 2/3
カレー粉	小さじ 1/2		水	小さじ 1
			サラダ菜	4枚

### 作り方

- 1 トマトは 1cm 厚さの半月切り、玉ねぎは粗いみじん切りにする。豚小間切れ肉は粗く刻む。
- 2 フライパンにオリーブ油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら1の玉ねぎ、カレー粉を加えて炒め合わせる。
- 3 2のフライパンにAを加えてさっと炒め、Bも加えて全体に絡めながら炒める。Cの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 器に1のトマトを盛り、サラダ菜を添えて3をかける。  
※あんは熱いままかける。

### 1人分の栄養価

232kcal / たんぱく質 13.2g / 脂質 12.0g / 炭水化物 15.4g / 塩分 1.1g

## ナスとささみのさっぱり和え



### 材料(2人分)

ナス	140g	B	ゆずこしょう	小さじ 1/2
鶏ささみ	50g		酢	大さじ 1/2
A	酒	大さじ 1/2	減塩しょうゆ	小さじ 1
	塩	ひとつまみ	砂糖	小さじ 1/2
		(小さじ 1/10)	オリーブ油	大さじ 1
			こねぎ	5g
			大葉	4枚

### 作り方

- 1 ナスはグリルで皮全体が真っ黒に焦げるまで焼く。粗熱を取ったら皮をむいてヘタを切り落とし、食べやすい大きさに裂く。
- 2 ささみは筋を取り除き、耐熱皿に並べてAをふり、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒~2分程加熱し、粗熱を取り、粗く裂く。
- 3 ボウルにBを混ぜ合わせ、オリーブ油を少しずつ加えながらさらに混ぜ、1のナス、2のささみを加えて和え、冷蔵庫で冷やす。
- 4 こねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- 5 器に3を盛り、4のこねぎと大葉を散らす。

### 1人分の栄養価

109kcal / たんぱく質 6.9g / 脂質 6.3g / 炭水化物 5.2g / 塩分 0.8g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



## ～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

