

暑さに負けない！夏の食事

暑い季節は食欲不振になりやすく、食生活が乱れがちです。その結果、体調を崩しやすくなり悪循環に…。そんな夏こそ改めて自分の食生活を見直してみましょう。夏バテを防ぐ食事のポイントについてご紹介します。

夏に不足しがちな栄養素

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える
疲労回復効果で、だるさを改善

豚肉、うなぎ、玄米、大豆 など



ビタミンC

紫外線によるダメージから体を守る
暑さによるストレスを軽減

いも類、ピーマン、キウイ など



ミネラル

体内の水分バランスを調整
自律神経や筋肉の働きを正常に保つ

魚介類、海藻、ナッツ類、野菜 など



たんぱく質

体の細胞や筋肉の材料となる
筋肉疲労の解消、スタミナの維持

肉、魚、卵、大豆製品 など



食事のポイント

- ◆ **1日3食の食事をとる** 特に朝ごはんは1日の活動力となり、体のリズムを整えるためにかかせません。
- ◆ **温かい食べ物も取り入れる** 冷たい食べ物ばかりでは胃腸の働きを弱めます。温かい汁物も1品加えましょう。
- ◆ **旬の食材を取り入れる** 夏野菜に多く含まれるカリウムは、体にこもった熱を適度に外へ逃がす働きをします。
- ◆ **食欲を増進させる食材の利用** 唾液や胃液の分泌を促して食欲を増進させます。

食欲を増進
させる食材



酸味



うま味



香り



スパイス

水分補給について

水分摂取量の目安は1日 **1.2L**

→ コップ1杯(約200ml) × 6回/日程度



水や麦茶を喉が渇く前にこまめに飲みましょう！

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

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開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も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

マバクナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

低カロリー・バランス食レシピ No.232

家庭でつくってみよう！ 暑さに負けない！夏のメニュー

ぶっかけトマトそうめん



塩分
1.2g

【栄養価】1食分

エネルギー435kcal/たんぱく質 21.5g/脂質 13.6g/炭水化物 62.2g

※ 栄養価はかけ汁を半分程度摂取した量で計算しています

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
170g

1日の
目標量の
約1/2

【材料】2人分

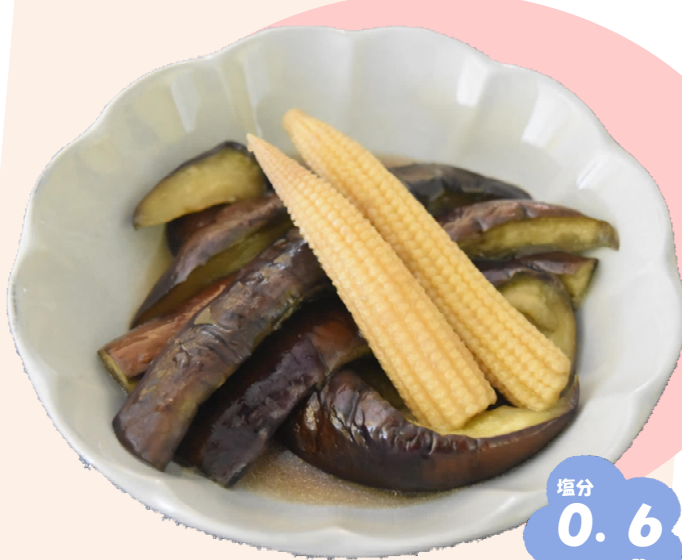
そうめん(乾)	150g	トマトジュース(食塩無添加)	200ml
豚肩ロース(薄切り)	100g	A 無調整豆乳	100ml
トマト	200g	ポン酢	大さじ2
枝豆(冷凍)	40g	ごま油	小さじ1
		かつお節	2g

【作り方】

- ① トマトは1.5cm角に切る。枝豆は解凍し、サヤから出しておく。
- ② 豚肉は茹でて水気をきり、冷ましておく。
- ③ そうめんを表示時間通りに茹で、冷水でぬめりをとるように洗い、水気をきる。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に③のそうめんを盛り、トマト、豚肉、枝豆をのせて、④をかけ、かつお節を散らす。

トマトジュースを使用したさっぱりしたそうめんです。味付けはポン酢で簡単に！
豚肉に含まれる良質なたんぱく質とビタミンB1で夏の疲れを取り除く効果が期待できます。

なすとヤングコーンの焼き浸し



塩分
0.6g

【栄養価】1食分

エネルギー45kcal/たんぱく質 1.7g/脂質 2.1g/炭水化物 6.7g

※ 栄養価は煮汁を半分程度摂取した量で計算しています

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
101g

1日の
目標量の
1/4以上

【材料】2人分

なす	160g
ヤングコーン(水煮)	4本
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A 水	80ml
おろししょうが	小さじ1

【作り方】

- ① なすは横半分に切り、縦6等分に切る。ヤングコーンは縦半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすとヤングコーンに焼き色がつくまで焼く。
- ③ Aを加え、なすがしんなりとするまで煮る。煮汁に浸しながら冷ます。

夏が旬のなすには、水分とミネラルが豊富に含まれています。体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれ、発汗で失われた水分の補給にも役立ちます。

野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。
健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課(中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683