

栄養だより

～食事で夏バテ対策！～

夏は食欲が落ち、アイスやジュースなどの冷たいものや、そうめんや冷麦などの喉越しがよく、食べやすい単品の食事になりがちです。そのような食事を続けていると、栄養が偏ってしまい、夏バテになってしまう場合があります。夏でも暑さに負けずにしっかりバランスよく食べましょう。

<夏バテに効果がある栄養素>

- **ビタミンB1**：ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに使われる栄養素です。
不足してしまうと、疲れやすくなってしまいます。
(多く含む食品) 豚肉、玄米、大豆、うなぎ、たらこなど
- **ア リ シ ン**：ビタミンB1と同時にとることで、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。
(多く含む食品) にんにく、玉ねぎ、にら、長ねぎなど
- **ク エ ン 酸**：疲労物質を効率的にエネルギーに変える働きや、ミネラルの吸収を促してくれる働きがあります。
(多く含む食品) 梅干し、レモン、お酢など
- **ビ タ ミ ン C**：夏の暑さや睡眠不足などのストレスに対する抵抗力を高めてくれる栄養素です。
(多く含む食品) キウイフルーツ、いちご、パプリカ(赤・黄)、ちんげん菜など

これらの栄養素を多く含む食品を意識して食事にとり入れ、夏バテを予防しましょう。

今月のお料理レシピ

『豆腐と豚肉のフライパン蒸し 梅肉だれ』

～夏バテ予防におすすめ！フライパン1つでできる1品～

◀1人分栄養価▶

エネルギー：188kcal
食塩相当量：1.4g

◀材料▶ (2人分)

木綿豆腐	2/3丁 (200g)	
豚ロースしゃぶしゃぶ用肉	4枚 (40g)	
ちんげん菜	1株 (150g)	
もやし	1/2袋 (100g)	
酒	大さじ1	
水	1/4カップ (50ml)	
梅干し	2個 (20g)	
A {	ポン酢しょうゆ	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
	こしょう	少々



◀作り方▶

- 1 豆腐を4等分に切る。梅干しは種を除いて細かく刻み、Aと混ぜて梅肉だれを作っておく
ちんげん菜は葉と軸に切り分け、軸は縦に細かく切る
- 2 フライパンに豆腐を並べ、上に豚肉を1枚ずつのせ、まわりにちんげん菜ともやしを置く。
肉の上に酒をふり、水を注ぎ入れる。ふたをして中火にかけ、煮立ったら肉の色が完全に変わるまで3分ほど蒸す
- 3 汁気をしっかり切って器に盛り、梅肉だれをかける