

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と同時に摂ることで、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）、ブロッコリーなど

* 今月の お料理レシピ *

『豚肉とパプリカのネギソースがけ』

～暑い日におすすめ!火を使わずに、電子レンジで簡単にできる主菜です～

《材料》 (2人分)

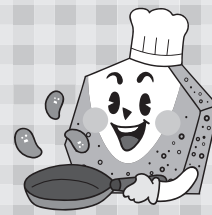
豚肩ロース薄切り肉	150g	
パプリカ	80g	
もやし	1袋	
酒	大さじ1	
A	長ねぎ	約10cm (25g)
	ごま油	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2

《作り方》

1. パプリカは、種を取り、水で洗い細切りにします。もやしは水で洗っておきます。長ねぎは、みじん切りにします。Aは合わせておきます。
2. 耐熱皿に、もやし、パプリカ、豚肉の順に下から重ねていき、酒を振りかけます。ふんわりとラップをして、電子レンジで加熱（500W～600W約7分間）します。 ※加熱が足りない場合は、時間を追加して加熱します。
3. 全体に火が通ったら、キッチンペーパーで水分を吸い取り、Aをかけて、完成です。



《1人分の栄養価》
エネルギー：273kcal
食塩相当量：1.4g



夏バテに効果がある栄養素を多く含む食品である豚肉（ビタミンB1）、長ねぎ（アリシン）、お酢（クエン酸）、パプリカ（ビタミンC）を使った一品です。パプリカ（赤・黄）は、ピーマンの約2倍のビタミンCを含んでおり、おすすめの食材です。