

栄養だより

～食事で夏バテ対策！～

この時期は、暑さによる食欲不振や睡眠不足などで体調を崩しやすくなります。今回は、暑い夏を乗り切るための食事のポイントについてお伝えします。

<夏バテ予防の食事のポイント>

●暑い時期こそバランスよく食べましょう！

夏は、そうめんなど麺類単品の食事になりがちですが、それだけでは栄養が不足してしまう可能性があります。主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。そうめんの場合は、冷しゃぶや野菜などの具材を追加することで栄養バランスを整えることができます。

主食：ごはん、パン、麺類など

体を動かすエネルギー源となる炭水化物を多く含みます。

主菜：魚、肉、卵、大豆製品など

血や筋肉など体を作るもとになるたんぱく質を多く含みます。

副菜：野菜、きのこ、海藻類など

体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含みます。

●疲労回復の栄養素を取り入れましょう！

ビタミンB1：糖質をエネルギーに変えるときに使われる栄養素で、不足すると疲れやすくなります。

にんにく、にら、玉ねぎなどと一緒に取るとより吸収が高まります。

(多く含む食品) 豚肉、玄米、大豆、うなぎ、たらこなど

●冷たいものの食べ過ぎは控えましょう！

冷たいものばかり食べてしまうと、胃腸の働きが弱まり、夏バテの原因となってしまいます。温かい料理も取り入れ、胃腸に負担をかけないようにしましょう。

今月のお料理レシピ

『玉ねぎの豚肉巻き』

～暑い日も電子レンジで手軽に作れます～

≪1人分栄養価≫

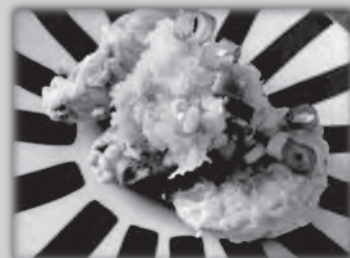
エネルギー：224kcal、食塩相当量：1.3g

≪材料(2人分)≫

玉ねぎ	1/2個	大根おろし	大さじ2
豚ロース肉(薄切り)	6枚	小ねぎ(小口切り)	1本
塩・こしょう	各少々	ポン酢	大さじ2

≪作り方≫

- ①玉ねぎは皮をむいて1.5cm幅のくし切りにし、豚肉で巻き、塩、こしょうをふる。
- ②耐熱容器にぬらしたキッチンペーパーを敷き、①を並べる。その上に同様のキッチンペーパーをかけ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③あら熱がとれたら、大根おろしと小ねぎを盛りつけ、ポン酢をかける。



▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。