

はじめよう！ 今日から夏バテ予防★

毎年暑さが厳しくなっていますね。
寝ても疲れが取れなかったり、食欲が落ちたりしていませんか？
私たちは汗をかくことで体温調節をしています、
湿度が高いことで蒸発が妨げられて上手く調節ができなくなります。
すると自律神経が乱れてしまい、食欲不振や消化機能の低下を招くことになります。
また、暑さによる睡眠不足や睡眠の質の低下によって疲れが取りきれないと、
疲れやだるさ、食欲不振といった不調が出てきてしまうのです。
夏バテを予防するポイントと、効果的な食品についてご紹介します。

夏バテ予防のポイント

水分補給

水をこまめに飲みましょう。
成人は1.5Lの水分が必要とされていますが、
夏はもっと必要です。
1.5~2L/日が目安です。

栄養

色々な食品を食べるようにしましょう。
体がエネルギーを作り、
使うためには
色々な栄養素が必要です。

休養

自律神経の乱れを正すには、
食事・生活リズムを整えた
休養が大切です。



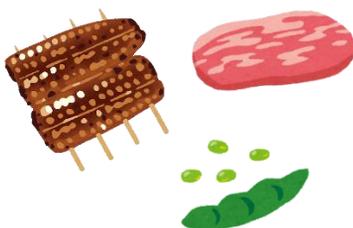
アリシン



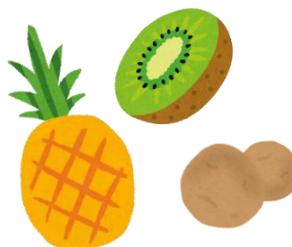
たんぱく質



ビタミンB1



ビタミンC



食物繊維





7月のレシピ(1人前)

- ◎豚しゃぶおろし素麺
- ◎オクラとトマトの和え物
- ◎簡単レンジ茶碗蒸し
- ◎牛乳寒天

一人前あたり

エネルギー：566cal
たんぱく質：23.2g
脂質：16.1g
炭水化物：79.9g
食塩相当量：2.81g



豚しゃぶおろし素麺

【材料】

- | | |
|-----------|------|
| ・素麺（ゆで） | 180g |
| ・豚肩ロース | 50g |
| ・大根おろし | 40g |
| ・かいわれ | 5g |
| ・めんつゆ（濃縮） | 10g |
| ・おろししょうが | 2g |

【作り方】

- ①大根をすりおろし、軽く絞り水気を切る。
かいわれは上の部分を切る。
- ②フライパンにごま油をひき、
みじん切りしたしょうがとにんにくを
中火で炒める。
- ③豚肉を茹でて水にとる。
めんつゆを薄めてかけつゆを作る。
- ④素麺を表示通り茹で、氷水で締める。
- ⑤麺と具を皿に盛り付けて出来上がり。



オクラとトマトの和え物



【材料】

・オクラ	30g	
・トマト	30g	
・穀物酢	6g	} A
・しょうゆ	2g	
・砂糖	1g	
・ごま	0.5g	

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ、三杯酢を作る。
- ②オクラを板ずりし産毛を取り除き、3～4等分に斜めに切る。
- ③トマトを角切りにする。
- ④オクラ、トマト、三杯酢を混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、ごまを散らして出来上がり。

簡単レンジ茶碗蒸し

【材料】

・卵	25g
・きのこ	20g
・顆粒だし	1g
・水	50g
・塩	0.5g

【作り方】

- ①きのこの石突を切り落とし、一口大に切る。
- ②ボウル卵、顆粒だし、塩、水を入れ混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に①の液を入れ、きのこを加える。
- ④600Wで2分加熱、一度取り出して静かに軽く混ぜ、30秒～1分加熱する。

※電子レンジの機種や使用する容器により加熱時間は異なります。

牛乳寒天

【材料】

・牛乳	70g
・水	30g
・砂糖	10g
・粉寒天	2g
・好みの果物缶詰	40g

【作り方】

- ①牛乳、水を鍋に入れ加熱する。
- ②ふつふつと細かい泡が出てきたら砂糖、粉寒天を加える。
- ③沸騰したら1分以上持続させる。
- ④器に流し、冷凍庫で30分冷やして完成！