

夏バテに効く?! 夏野菜のパワー

夏バテとは、室内外の温度差による自律神経が乱れや発汗などからくる疲労やだるさ、食欲不振のような症状のことです。夏バテの原因として、水分不足や栄養不足があげられます。

汗をかくことによって、水分だけでなく、**水溶性のビタミン**や**ミネラル**が体の外へ排出されてしまいます。その中でも、**ビタミンB1**（糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素）が不足すると、体や脳の働きが低下するので集中力が減少し昼間に眠気を感じたり疲れやすい等の症状が現れます。

そのため、暑いからとあっさりしたそうめん等の麺類や冷たい炭酸飲料、アイスクリーム等を多く摂取する事で更に**ビタミンB1**が消費され悪循環になってしまうので注意しましょう！



トマトの酸味は胃酸の分泌を促して食欲を増進させる効果があり、疲労回復にも有効です。大量に汗をかいた際に失われがちなカリウムはトマトにも含まれるので、汗で失ったカリウムの補給にもなります。

また、抗酸化作用のあるビタミン類も豊富なため、紫外線や暑さのストレスからくるダメージの軽減も期待できます。



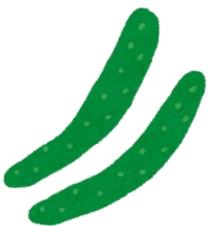
オクラのネバネバ成分のムチンには胃の粘膜を保護して消化吸收を助ける働きがあります。また、ペクチンという水溶性の食物繊維には、腸内環境を整える整腸作用があります。

夏は冷たい食べ物や飲み物が欲しくなりますが、弱りがちな胃腸を元気にしてくれる効果が期待できます。

また、疲労回復効果のあるビタミンB1や、汗で排出されることの多いカルシウムやカリウムも含んでいます。

ゴーヤはビタミンCが豊富で、しかも加熱しても壊れにくいという特徴があります。さらに、カリウムも豊富に含まれています。独特の苦味成分モモルデシンには血糖値や血圧を下げ食欲を増進する働きや整腸作用があります。

苦味が気になる方は、薄切りして塩もみする（丸ごと板ずりしてもOK）、さっとゆがく、水でさらすなどすると食べやすくなります。



きゅうりには利尿作用のある成分が含まれているため、余分な水分を体から排出し、むくみ解消に効果的です。また、きゅうりにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、お酢がその働きを抑えてくれるので、酢の物などにして食べるのがおすすめです。



7月のレシピ (1人前)

- ★夏野菜のカレー炒め
- ★オクラのごまマヨ和え
- ★もずく和え
- ★マンゴーラッシー



一人前あたり	
エネルギー	595kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	16.9g
炭水化物	88.8g
食塩相当量	2.3g

夏野菜のカレー炒め

ごはん	140g
豚ひき肉	45g
なす	40g
ズッキーニ	30g
玉ねぎ	20g
トマト	30g
にんにく	1.5g
しょうが	2g
オイスターソース	6g
塩	0.3g
こしょう	適量
カレールー	5g
カレー粉	1g

- ①なすは1~2cm程度の角切りにし、水につけておく。
- ②ズッキーニ、トマト、玉ねぎもなすと同様に1~2cmの角切りにする。
- ③にんにくは細かく切り、生姜はすりおろしておく。
- ④フライパンにオリーブオイルにんにく、しょうがを入れ、香りがたってきたらひき肉を炒め、塩・こしょうを加える。
- ⑤ひき肉に火が通ったら、ひき肉を別のボウルに移し、油の残ったフライパンでなす、ズッキーニ、玉ねぎを火が通るまで炒める。
- ⑥⑤のフライパンに④のひき肉、トマト、オイスターソース、カレー粉、カレールーを加え、全体的に混ざるようさっと炒めて出来上がり。



オクラのごまマヨ和え

オクラ	30 g
ツナ缶	5 g
いりごま	0.2 g
マヨネーズ	2.5g
濃口しょうゆ	1 g

- ①オクラは塩もみし、さっと熱湯でゆでる。
- ②ゆであがったオクラは粗熱がとれるまで流水で冷やし、0.5~1 cm幅の小口切りにする。
- ③マヨネーズ、ツナ、いりごま、しょうゆで和えて出来上がり。

もずく和え

もずく	30 g
きゅうり	20 g
ポン酢しょうゆ	2 g
酢	0.5 g
しそ	0.5 g

- ①きゅうりは小口切りにし、シソは細切りにしておく。
- ②きゅうり、めんつゆ、もずく、酢を混ぜ合わせて器に盛り、上にシソを飾って出来上がり。

マンゴーラッシー

冷凍マンゴー	70 g
牛乳	50 g
砂糖	6 g
プレーンヨーグルト	80 g
水	100 g
氷	適量

- ①冷凍マンゴーを常温で10~20分おき、半解凍にしておく。
- ②マンゴー20 g程度を洗みじん切りにする。
- ③残りのマンゴーをミキサーにかけ、ある程度なめらかになったら、牛乳、ヨーグルト、水、砂糖を加え、再びミキサーにかける。
- ④②の刻んだマンゴーと③のマンゴーラッシーを混ぜ、氷を入れたグラスに入れて完成。

