



暑さ・だるさ・冷えを防ごう！

暑い日は食欲がわかず、食事を抜いてしまったり、冷たい物ばかり食べていたりしませんか？

人の身体は、食べて消化することでエネルギーを作り出し、体を温めている為、食事の量が減ると、血行が悪くなり冷えやすくなります。身体が冷えると、だるくなったり疲れやすくなってしまうたり、体調を崩す原因になります。食べる事を大切に、身体の中から整えていきましょう。

◎ 体内の熱を取る食材！

旬の夏野菜の多くは体内の熱を冷ます作用があります。

水分も多く含み、汗として出てしまった水分を補充してくれます。

また、苦味や濃い緑の食材は体内の余分な熱を排出する作用があります。

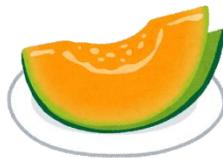
【青梗菜・グレープフルーツ・緑茶・トマト・きゅうり・なす・ゴーヤ・レタス・スイカ等】



◎ だるさの解消にはカリウムを！

夏におこる身体のだるさは、汗で失われるカリウム不足が原因。そんなカリウムを効率よく取るにはくだものが最適です！ひじきやわかめなどの海藻類、ほうれん草や小松菜などの野菜にもカリウムは含まれますが、カリウムは水溶性で熱に弱い特性があるため調理段階でカリウムが失われやすいのです。しかし、果物は生のまま食べることができるので、カリウムを無駄なく取ることが出来ます。

【スイカ・メロン・桃・ブドウ等】



◎ 薬味を使って冷えを防ぐ！

冷たい料理の食べ過ぎは、体を冷やしてしまい、胃腸の働きが弱まってしまいます。

体を温める食材を薬味として活用し、冷えの防止・消化促進しましょう。

【生姜・長ネギ・紫蘇・みょうが・わさび等】



栄養士と作るやさしい料理教室 TAKACHU KITCHEN



7月のレシピ (1人前)

薬味たっぷりそうめん
冷しゃぶサラダ
茄子のお浸し
桃のヨーグルトゼリー

一人前あたり	
エネルギー	569kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	9.8g
炭水化物	92.4g
食塩相当量	2.1g



薬味たっぷりそうめん

そうめん	80g
めんつゆ	10g
水	30g
いりごま	0.1g

きゅうり	10g
みょうが	5g
大葉	1g
しょうが	3g
おくら	15g
ミニトマト	20g
わかめ	0.2g

- ①鍋にたっぷり水を入れ火にかける。
- ②きゅうり・みょうが・大葉・しょうがを千切りに切る。
- ③おくらは水で洗いラップで包み600Wの電子レンジで2分程温める。
- ④軽く冷ましてからヘタを取り、5mmスライスにする。
- ⑤わかめを水で戻し、ミニトマトは洗ってヘタを取り半分に切る。
- ⑥①の水が沸騰したらそうめんを入れ茹でる。
- ⑦めんつゆ・水・いりごまを合わせ、つけ汁を作り、お皿に盛り合わせて完成！



冷しゃぶサラダ

豚肉スライス	40g
小麦粉	3g
酒	5g
すりおろししょうが	0.5g
水菜	40g
大根	10g
パプリカ	10g
胡麻だれ	7g

- ①肉は冷蔵庫から出し、室温に戻しておく。
- ②お湯を沸かし、すりおろししょうがと酒を入れる。お湯は沸騰させず低温で火を弱める。
- ③肉を一枚ずつお湯に潜らせ色が変わったら上げ、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ④水菜を流水で洗い3~5cmほどに切る。
- ⑤大根とパプリカはスティック状の細切りにスライスする。
- ⑥水菜・大根・パプリカをお皿に盛り、その上に冷しゃぶを乗せゴマだれをかけて完成！

茄子のお浸し

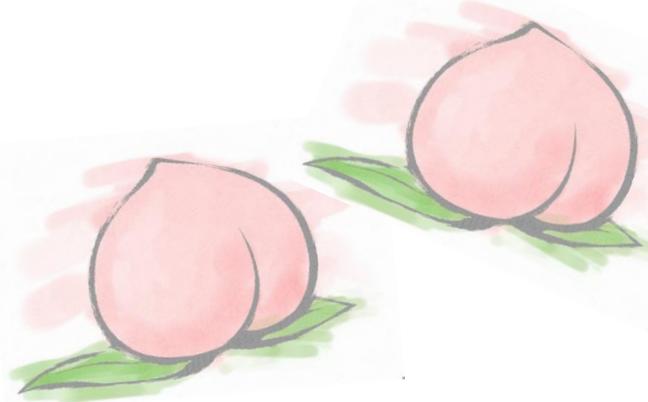
ナス	50g
本だし	0.3g
かつお節	1g
めんつゆ	8g
水	2g

- ①ナスを水で洗いヘタを取り、しま目に皮を剥く。
- ②半分に切りラップで包み600Wの電子レンジで3分程温める。
- ③粗熱を取り一口大に切り調味料で和えて完成！



桃のヨーグルトゼリー

A	桃の缶詰（果肉）	30g
	桃の缶詰（シロップ）	10g
	ヨーグルト	30g
	ゼラチン	2g
	水	10g
B	桃の缶詰（果肉）	20g
	桃の缶詰（シロップ）	10g
	ゼラチン	0.2g



- ① A の果肉を細かく刻み A のシロップとヨーグルトを合わせよくかき混ぜる。
- ②鍋に A のゼラチンと水を入れふやかし弱火で煮溶かす。
- ③①と②を合わせ混ぜ、容器へ流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ④ B の果肉をお好みの形に切り固まった③の上のにのせる。
- ⑤ B のシロップを鍋に入れゼラチンを振り入れ火にかけて煮溶かす。
- ⑥粗熱を取り④に流し入れ冷蔵庫で冷やし固まったら完成！