

# 夏バテを防いで免疫力UP！



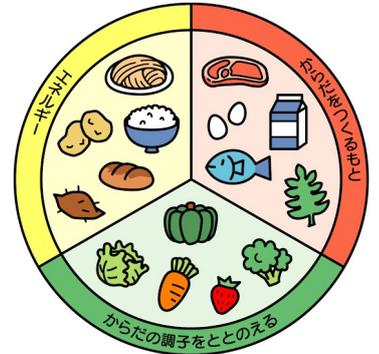
## 1日3度の食事

寝苦しい暑い夜は、就寝時間が遅くなりがちです。  
1日3度の食事で、生活リズムを整えましょう！  
朝ごはんは**元気の源**です。



## 栄養素バランス

夏の暑い日は、麺類などあっさりとした食事  
(糖質中心)になりがちです。  
からだをつくるもとになる食品を意識的に食べましょう！



## 清涼飲料水での水分補給

清涼飲料水(特に糖質を含む)の飲みすぎは、食欲低下を招きがちです。  
胃液が薄まると、たんぱく質の消化が十分にできなくなることもあります。  
清涼飲料水での水分補給(激しい運動など多量に発汗する時以外)は、  
**飲みすぎに注意**しましょう！

### 【豆知識 1】

- ・ **体内のビタミンB1が不足(欠乏)すると、疲れやすくなる。**  
⇒ 正しい。
- ・ **ビタミンB1を(積極的に)摂取すると、夏バテの疲れは解消できる。**  
⇒ 正しいとはいえない(効果が証明されていない)。  
⇒ ビタミンB1の不足を原因として疲れている人は少ないため。



夏バテ対策として、(積極的な)ビタミンB1の摂取をすすめている情報源はたくさんあります。興味がある人は、ぜひ勉強してみてくださいね・・・。

### 【豆知識 2】

- ・ **体内の鉄が不足(欠乏)すると、疲れやすくなる。**  
⇒ 正しい。  
⇒ 疲労感、鉄の欠乏症(貧血)の代表的な症状である。
- ・ **鉄を(積極的に)摂取すると、疲れは解消できる。**  
⇒ 正しい(鉄が不足している人の場合のみ・・・)  
⇒ 出血が多い人(生理など)は、鉄が不足しやすい。  
⇒ 動物性食品に含まれている鉄(ヘム鉄)は、植物性食品に含まれている鉄(非ヘム鉄)よりも吸収率が高い。



鉄は、偏食や極端なダイエットで不足しがちなミネラルの1つです。  
若年女性の過度なやせ願望は、疲れやすさの原因の1つであるといえます。

# ♡ かんたん！初夏のレシピ ♡



最近暑くなってきましたね。

健康的な毎日を過ごすためには、食生活にも気を配りましょう。

暑い夏でもさっぱり食べられるレシピをご紹介します。

是非作ってみてくださいね◎



## 肉巻おにぎり



### 材料(2個分)

- \* ご飯 茶碗1杯
  - \* 豚もも薄切り肉 2枚
  - \* 枝豆(ゆで) 12粒
  - \* 大葉 2枚
  - \* いりごま(白) 小さじ1
  - \* スライスチーズ 1枚
  - \* めんつゆ(ストレート) 大さじ2
  - \* 油 小さじ2
- (付け合わせ: 自家製 野菜のピクルス)

### 栄養価(2個分)

エネルギー	467 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	13.8 g
炭水化物	61.7 g
食塩相当量	0.8 g

### 作り方

1. ご飯に枝豆、ごまを混ぜ合わせ、俵型に成型する。
2. 大葉、スライスチーズ、豚肉の順に1を巻く。
3. 油を敷いたフライパンで豚肉に火が通るまで焼く。途中でめんつゆを加えて味を調える。
4. お好みの野菜を添えてできあがり。

## トマトとチキンのスープカレーターメリックライス添え



### 材料(4人分)

- \* 鶏もも肉(大きめの一口大に切る) 2枚
  - \* カレー粉 大さじ1
  - \* プレーンヨーグルト 大さじ2
  - \* たまねぎ(粗みじんぎり) 2個
  - \* トマト(ざく切り) 2個
  - \* にんにく(みじん切り) 2片
  - \* 生姜(みじん切り) 1片
  - \* 油 大さじ1
  - \* カレー粉 大さじ4
  - \* ウスターソース 大さじ1
  - \* コンソメ 1個
  - \* 水 1カップ
  - \* ターメリックライス 茶碗4杯
- (ターメリックを加えて炊いたご飯)

### 栄養価(1人分)

エネルギー	589 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	19.2 g
炭水化物	80.3 g
食塩相当量	0.9 g

### 作り方

1. ビニール袋に鶏肉、カレー粉、ヨーグルトを入れて、味をなじませる。
2. 油を敷いた鍋に、にんにく、生姜、たまねぎを加えて炒める。たまねぎが色づいたらカレー粉を加え混ぜ合わせる。
3. 1とトマト、水を加える。
4. 沸騰してきたら灰汁をひき、コンソメ、ウスターソースを入れて15分程度煮る。
5. 器にターメリックライスを盛り、カレーをかけてできあがり。

## サバとしもんの冷製カツペリーニ風



### 材料(1人分)

- \* そうめん(乾) 一把
- \* サバ水煮(缶) 1/4缶
- \* ミニトマト(へたを取る) 1個
- \* みょうが(せん切り) 1/2個
- \* こねぎ(小口切り) 小さじ1
- \* 白だし 小さじ1/3
- A \* 水 大さじ2
- \* レモン汁 小さじ1/2

### 栄養価(1人分)

エネルギー	280 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	5.9 g
炭水化物	37.9 g
食塩相当量	0.9 g

### 作り方

1. ゆでたそうめんを器に盛る。ほぐしたサバ、みょうが、ミニトマトを添え、こねぎを散らす。
2. 冷やしておいたAをかけてできあがり。

## 夏野菜の冷やしおでん



### 材料(4人分)

- \* ゆで卵 4個
- \* どうもろこし(ゆで) 1本
- \* オクラ(へた、がくを取る) 8本
- \* なす(へた、がくを取る) 小4本
- \* トマト(湯むき) 4個
- A \* 白だし 大さじ3
- \* 水 4カップ

### 栄養価(1人分)

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	5.7 g
炭水化物	15.6 g
食塩相当量	0.8 g

### 作り方

1. ゆで卵、どうもろこし、オクラ、なす、トマトをAで煮る。
2. 具材に火が通ったら、冷やしてできあがり。

### ゆで卵

▶小鍋に水と卵を入れ、火にかける。沸騰後、約12分でできあがり。

### トマトの湯むき

▶へたと反対側に浅く十字の切込みを入れ、沸騰湯中にくぐらせる。皮がめくれれば冷水中で冷やし、皮を取り除く。