

管理栄養士
田中さん

おすすめ Recipe

NO.2

《 テーマ 》 梅雨の体調不良を吹き飛ばそう

梅雨の時季である6月は寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期です。梅雨のあとに訪れる夏のためにも自分の身体と相談して体調管理をしていきましょう。

体の変化

初めに質問です。皆さんは自分の平熱をご存じですか？

体温はよく脇の下(腋窩温)で測定しますが、**直腸温>口腔温>腋窩温**の順に高いと言われています。体温は自身の健康管理で最も基礎となる部分です。身体には自然の環境(気温)が変化しても、体内の環境(体温)をある程度一定に保つ働きをする**恒常性(ホメオスタシス)**という性質があります。この性質により日々変化する気温に身体は対応しています。



体温を保てー！

脳の視床下部からホルモンや自律神経を介して全身に指令

体温を維持するために発汗や熱の産生などで体温を調整

湿度が高い環境や寒暖差が激しいと、指令を伝える自律神経が乱れやすく体温調整も難しくなり、恒常性が保ちにくくなります。するとだるさや疲れなど体調不良を招きやすくなってしまいます。

日内リズム

私たちの身体の体温はある程度一定に保たれていますが、1日のうちで時間帯により体温は変動しています。一般的に明け方は**低く**、午後から夕方にかけて**高くなります**。寝る時間帯は体温が下がり、身体はお休みモードへとなります。

毎日3食の食事と水分補給をすることも1日の活動リズムを作る重要な1つです。

朝起きて朝食を食べることで、1日のホルモンの働きやエネルギーを作る代謝の源としてスタートします。季節の症状は季節の旬の食材から豊富な栄養を摂りましょう！そして負けない身体作りをしましょう。旬の食材は“栄養が豊富”“その時季の身体に最適な栄養”を持っています。



6月の
旬の食材

野菜：おくら、いんげん、枝豆、きゅうり、大葉、パプリカ、みょうが
魚：アジ、アユ、イワシ

Recipe①

アジのピリ辛ピカタ

Horse mackerel Spicy Picata



|| 材料 | 1人分

アジ	1匹(小アジは2匹)
小麦粉	適量
溶き卵	適量
オリーブオイル	小さじ1
レタス	20g
赤パプリカ	20g
オニオンスライス	30g
[タレ]	
えのき(3cm幅)	30g
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
すりおろし生姜	少々
豆板醤	少々

|| 作り方

※ 玉ねぎをスライスした場合は水に浸しておく

- 1 レタスは一口大に切り、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2 アジに小麦粉、溶き卵の順で付け、オリーブオイルを入れたフライパンで両面焼く。
- 3 お皿にレタス、赤パプリカ、オニオンスライスを盛り、アジのピカタを盛り付ける。
- 4 <タレ>をフライパンに入れて火を通しながら混ぜ合わせ、ピカタの上からかけて完成。



コメント

この時期、栄養価が高く脂が乗って美味しいアジをピカタにしました。アジには不飽和脂肪酸のEPA/DHAやタウリンが豊富な上に、タレにきのこを入れて食物繊維も加えました。中性脂肪やLDLコレステロールなど脂質を気にされている方はおすすめの1品です。また、ご飯150gを食べたとしても糖質量が1食70gのため栄養バランスが良くなっています

栄養素

エネルギー:275kcal、たんぱく質:21.9g
脂質:11.0g、糖質:12.1g、食物繊維:2.8g
ビタミンB1:0.26mg、ビタミンB2:0.35mg
カルシウム:103mg、多価不飽和脂肪酸:2.3g
コレステロール:170mg、食塩相当量:1.7g

Recipe②

鶏と旬野菜のネギ塩どんぶり

Chicken and Seasonal Vegetables
Green Onion Salt Bowl



材料 | 1人分

A	白米	150g
	鶏もも肉(1口大)	100g
	胡椒	少々
	にんにく(チューブ)	少々
	醤油	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	キャベツ(ざく切り)	30g
	オクラ(2cm幅)	2本
	赤パプリカ(1口大)	20g
	料理酒	大さじ1
[タレ]		
	ねぎ(みじん切り)	20g
	レモン汁	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	料理酒	小さじ1
	塩	少々
	胡椒	少々
	だしの素	少々

作り方

※ オクラに塩(分量外)を振りかけ揉み、水で洗う

① Aを揉みこみ、片栗粉をまぶす。

② フライパンで①の鶏ももを両面焼く。
※水を入れて蒸す

③ ②にキャベツ、オクラ、赤パプリカ、料理酒を入れてキャベツがしんなりするまで火を通す。

④ 丂ぶりに炊いた白米を入れ、③を盛り付ける。

⑤ ⑤ <タレ>を混ぜ合わせ、丂ぶりの上にかけて完成。

コメント

ネギやにんにくは“アリシン”が含まれ、ビタミンB1の吸収を促して疲労回復にも良いとされています。お酒をよく飲む方、よく運動する方はビタミンB1やナイアシンが豊富な豚肉にして食べるのもおすすめです。旬の食材であるオクラにはコレステロールの排泄を促すと期待されているペクチンが含まれています*1。

（参考文献）

1 Masamichi KOSEKI, Keisuke TSUJI**, Masayoshi KAZAMA*, Shokuhin Kogyo Gakkaishi Vol.37, No.7, 559~564 (1990)

ポイント
丂物なので器も1つで、
肉を揉みこむ時に袋を活用
すればお皿洗いも少なく済みます。
気温の変化で食欲がない時も、
にんにくと塩レモンネギで
食欲を促しましょう。
オクラは柔らかければ火を通さずに食べ、
栄養を余すことなく摂りましょう。

栄養素

エネルギー: 600kcal、たんぱく質: 33.2g
脂質: 18.5g、糖質: 66g、食物繊維: 2.5g
ビタミンB1: 0.22mg、ビタミンB2: 0.32mg
カルシウム: 48mg、コレステロール: 130mg
食塩相当量: 1.2g

