

管理栄養士
館野さん

おすすめ Recipe

NO.4

《 テーマ 》

脱! 夏バテ! 夏野菜で夏を乗り切ろう

8月に入り夏本番ですね。これから暑い毎日が続きますが、「疲れやすい」「食欲が出ない」「体がだるい」などの体調不良で悩んではいませんか? 夏のこのような症状を「夏バテ」と言います。日々の食事から夏バテにならない元気な身体を作りましょう。

夏バテの原因

屋外屋内の温度差による自律神経の乱れ

脳の温度は暑い『屋外』にいても、涼しい『屋内』にいても37度前後になるよう自律神経の働きにより一定に保たれています。しかし、夏は暑い屋外と涼しい屋内を行き来することで、脳が急な温度変化に対応できず『自律神経』が乱れやすくなり、疲労感・倦怠感・胃の不調などをもたらします。

夏バテを防ぐための生活習慣

①屋外屋内の温度差に気を付ける

エアコンは28度前後に設定して体を冷やし過ぎないようにしましょう。涼しい屋内にいるときは何かを羽織る、または膝にかけるなど調節することが大切です。

②こまめに水分補給をする

水分補給は「飲み物なら何でもいい」というわけではありません。コーヒー・緑茶に含まれるカフェインには利尿作用があるため、体内の水分を排出してしまいます。また、アルコールにはパソプレシンという尿の量を調節するホルモンを妨げる働きがあるため、尿量が増え体内の水分が減少してしまいます。水分補給をするときにはお水やカフェインの含まれていない麦茶・ルイボスティーなどで補給しましょう。

※冷たすぎる飲み物は胃腸に負担をかけやすいので気を付けましょう。



③1日3食バランスの良い食事を心がける

夏は、暑さにより疲れがたまりやすく、汗をかくことでビタミン・ミネラルも失いやすくなります。量ではなく質の良い食事を心がけましょう。

▪ 消耗しやすいタンパク質:

肉類・魚介類・豆類・卵・乳製品



▪ 糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁:

豚肉・ウナギ



▪ ビタミンB₁の吸収を高めるアリシン:

にんにく・玉ねぎ・ニラ



▪ 疲労回復に効果のあるビタミンC:

バブリカ・ピーマン・トマト



などの栄養素を積極的に取り入れてください。

『食欲増進効果』のある

香味野菜(大葉・しょうが)やスパイス(カレーなど)を利用するのもおすすめです。

※夏野菜には水分が多く体を冷やす働きがあるので、体が火照っている時は積極的に摂取してみてください。(きゅうり、なす、トマト)

Recipe①

茄子と豚肉のさっぱりうどん

Eggplant and Pork Chilled Udon



材料 | 1人分

うどん	1玉(200g)
豚バラ薄切り(しゃぶしゃぶ用)	50g
なす	1本(80g)
オクラ	2本(15g)
ミニトマト	3個(60g)
大葉	2枚(1g)
A 白だし	30g
A 水	210g
A しょうが(チューブ)	5g
A すりごま	5g



作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ、だしを作る。
- 2 なすを縦に6等分し、耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で3分間加熱する。
- 3 オクラをこすり洗いし、産毛を落としたら耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- 4 豚肉は茹でて、水を切る。
- 5 うどんは茹でて冷水で締める。器にうどんを盛り、その上に豚肉となすをのせ、一口大に切ったオクラ・トマト・大葉を盛り付ける。
- 6 1をかけ、すりごまを振りかけて完成。

栄養素

エネルギー: 480kcal	: ビタミンB₁: 0.42mg
たんぱく質: 15.5g	: ナイアシン: 4.5mg
脂質: 21.4g	: ビタミンC: 31mg
糖質: 54.1g	: 食物繊維: 5.7g
カリウム: 570mg	: 塩分: 0.8g
ビタミンE: 1.5mg	

ポイント

豚肉には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁が多く含まれており、疲労回復の効果が期待できます。ナスの皮にはナスニンという抗酸化物質が含まれているため、皮ごと電子レンジで調理することで栄養を逃がさず摂ることができます。また、大葉の香りには嗅覚の神経を刺激するペリルアルデヒドが含まれており、においの刺激により胃酸の分泌が促進し食欲が増進するため、夏の食欲低下を防ぐ効果が期待できます。

Recipe②

夏野菜チャーハン

Summer Vegetable Fried Rice



材料 | 1人分

冷ごはん	180g
卵	1個
豚ひき肉	40g
ズッキーニ	30g
なす	30g
赤パプリカ	20g
ピーマン	20g
玉ねぎ	20g
冷凍スイートコーン	20g
ごま油	5g
にんにく(チューブ)	4g
A 鶏がらスープの素	5g
A 塩コショウ	少々

作り方

- 1 冷ご飯と卵を混ぜ、卵かけご飯を作る。
- 2 野菜を細かく刻む。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- 4 豚ひき肉の色が変わったら野菜・にんにく(チューブ)を入れて炒める。
- 5 野菜に火が通ったら、①を入れて炒める。
- 6 ご飯がパラパラになったら、Aの調味料を入れて軽く炒め、完成。



栄養素

エネルギー: 565kcal	ビタミンB1: 0.45mg
たんぱく質: 21.3g	ナイアシン: 4.3mg
脂質: 19.2g	ビタミンC: 58mg
糖質: 72.6g	食物繊維: 3.2mg
カリウム: 570mg	塩分: 0.5g
ビタミンE: 2.2mg	

ポイント

にんにく・玉ねぎに含まれているアリシンは、豚肉に多く含まれているビタミンB1の吸収を高める働きがあります。パプリカとピーマンには免疫力向上に効果のあるビタミンCが多く含まれており、夏バテ解消におすすめの夏野菜です。また、この夏野菜チャーハンにはタンパク質が多く含まれているので、疲労回復や体力の温存、持久力の向上などの効果が期待できます。