

## 夏の暑さに負けないカラダづくり

猛暑が続くと「体調がすぐれない」「食欲が出ない」「身体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。このような夏の暑さによる体調不良が夏バテです。夏バテを予防するためには日頃から生活習慣を整えておくことが大切です。

### ☀️ 夏バテしやすい生活習慣チェック ☀️

- 食事は麺類や菓子パンなどの単品で済ませることが多い
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 水分をあまり摂らない
- 冷房の効いた室内で生活することが多い
- 1日中座って過ごすことが多い
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使うことが多い
- 運動習慣がない
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い

日頃の生活習慣を振り返り、  
当てはまるものをチェックしてみましょう



- ✓ 0~2個  
生活習慣に大きな問題なし。
- ✓ 3~5個  
疲れが蓄積しているので  
夏バテの予防が大切です。
- ✓ 6~8個  
夏バテの可能性大。対策を心がけましょう。

### 💡 夏バテ対策ポイント

- **生活リズムを整え質の良い睡眠を**  
規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。
- **身体の冷やしすぎに気をつけましょう**  
室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節や、外出時には上着などを活用し温度差に注意しましょう。

### 夏バテ解消の食事ポイント

夏バテは、主にビタミンB1不足によって起こります。ビタミンB群やビタミンC、ミネラルは汗や尿とともに排泄されやすいので、夏バテ改善にはビタミンB1を中心とした十分な栄養素を摂ることが重要になります。

ビタミンB1  
が多い食品



ビタミンC  
が多い食品



# レンジで簡単！ 豚肉となすのうまだれ和え



## 材料 | 1人分

豚肉(ロース)	40g
なす	60g
トマト	1/4個 (25g)
ネギ	適量
酒	3.5ml
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2強(10g)
ポン酢	大さじ1/2弱(8g)
ラカント	小さじ1弱(2g)
酢	小さじ1/2強(3g)
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	お好みで

なすは水に浸すと浮くため、ポリ袋に水となすを入れることで浸しやすくなります!

## 作り方

1. なすを横半分に切り、さらに縦に4等分に切る。水に浸して5分ほどおいておく。
2. トマトは一口大に、ネギは小口切りに切る。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
4. 耐熱ボウルに水気を切ったなすを重ねないように並べ、その上に③の豚肉を広げて並べる。上から酒をまわしかけてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
5. 加熱している間に、Aの調味料をボウルに合わせておく。
6. 加熱後、熱いうちに具材を⑤のボウルに入れ、トマトを加えて、全体をよく混ぜ合わせる。
7. ネギをのせて完成!

今回は砂糖の代わりに低カロリー甘味料のラカントを使用しました。手軽にカロリーダウンができるのでおすすめです！ラカントは全国のさくら薬局で購入可能です。

## 栄養素(1人分)

エネルギー : 158kcal	カリウム : 340mg
タンパク質 : 9.2g	ビタミンB1 : 0.32mg
脂質 : 9.8g	ビタミンC : 7mg
糖質 : 7.3g	塩分 : 1.3g
食物繊維 : 1.6g	

## コメント

暑い夏に嬉しい、火を使わないレシピです。疲労回復に役立つとされる「ビタミンB1」が多く含まれている豚肉や、汗をかくことで失われる「カリウム」を多く含むトマトと一緒に摂れます。また、玉ねぎやネギに含まれる「アリシン」はビタミンB1と一緒に摂ることで吸収率を高め疲労回復に役立ちます。