

さくら薬局
菅野店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.45

夏バテ対策

暑さに慣れるまでには2週間程度かかるとされているため、早い時期から対策を始めましょう。

夏バテとは

夏バテが起こる主な原因は、室内外の温度差による自律神経バランスの乱れ。

夏の気候を原因とする自律神経の乱れや脱水症状などにより、体に起こるさまざまな不調の総称。



倦怠感



食欲不振



脱水症状

夏バテ
を予防
するには



室内環境

室温は28℃を目安に
冷えすぎない
適切な温度で

十分な休養

休息時間を十分に
体調が優れない
日は家で過ごす

適度な運動

暑い時間を避けて
散歩などの
軽い運動を

とりたい4つの栄養素

タンパク質

筋肉の成長を
助け、基礎代謝
を上げる

ビタミンB₁

疲労回復や
エネルギーの
代謝を助ける

アリシン

ビタミンB₁の
吸収を助ける

クエン酸

疲労物質の
排出を助ける

Recipe

カツオの 梅カルパッチョサラダ



材料 | 2人分

| | |
|----------|---------|
| カツオ（刺身用） | 100g |
| レタス | 20g |
| 玉ねぎ | 50g |
| 小ねぎ | 10g |
| ミニトマト | 20g |
| はちみつ梅干し | 15g（1個） |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1/2 |

A

※梅干しは塩分10%を使用

作り方

- カツオは薄くそぎ切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは薄くスライスし、水に10分さらす。小ねぎは小口切り。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- 梅干しの種をとり、包丁でたたく。
- ボウルにAとたたいた梅干しを入れよく混ぜ合わせる。
- レタスの上に玉ねぎを敷き、その上にカツオを並べる。上から小ねぎをのせ、③を回しかける。ミニトマトを飾りつけて完成。



栄養素（1人分）

| | | | |
|----------------|-------|----------------------------|-------|
| エネルギー：98.5kcal | 糖質 | ：4.2g | |
| タンパク質：13.6g | 食物繊維 | ：1.0g | |
| 脂質 | ：2.9g | 塩分 | ：1.1g |
| | | ビタミンB ₁ ：0.09mg | |

コメント

ビタミンB₁の吸収を助けるアリシン¹⁾は加熱すると減少するため、生のまま食べるのがおすすめです。今回のレシピでは玉ねぎと小ねぎに含まれています。

タンパク質・ビタミンB群を多く含むカツオとクエン酸を含む梅干しで夏でもさっぱり食べられる一品です。

1) Baker H, Frank O. Absorption, utilization and clinical effectiveness of allithiamines compared to water-soluble thiamines. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo), 22 SUPPL, 63-68, 1976.