



夏バテ予防と真夏の注意点



夏バテとは？

夏の暑さが続くことにより
引き起こされるからだの変調
症状：全身のだるさ・倦怠感
食欲不振 など



原因は？

- 食生活の乱れ
- 睡眠不足
- 高温多湿による体力の消耗
- 水分不足 など

夏バテを予防しよう！

①水分は早め、こまめに摂取する！

1日1.5リットル飲むことを心がけましょう。外出前や就寝前も忘れずにコップ1杯飲むようにしましょう。



②適度な運動

軽く汗をかく程度の運動をすると、汗をかく能力が高まります。早朝や夕方など日差しが弱い時間に行うとよいでしょう。



③睡眠の質を上げる

暑さで寝苦しいときは我慢せず、エアコンや扇風機を利用して寝付きやすい環境にしましょう。



④バランスのよい食事

夏はのど越しの良いそうめんや冷麦などの炭水化物に偏りやすいので注意しましょう。主食・主菜・副菜のバランスの取れた食事をしましょう。



《夏バテに効果的な栄養素》

●ビタミンB1

脂質と糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンです。夏に消耗しやすく、不足すると疲労感や脱力感が生じてしまいます。玉ねぎやにんにくなどアリシンを含む食品と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

多く含まれる食品：豚肉、うなぎ、玄米など

●ビタミンC

疲労回復に効果的なビタミンです。ストレスによって消費され、夏に不足しがちなビタミンです。夏野菜に多く含まれているので積極的に摂取するようにしましょう。

多く含まれる食品：枝豆、トマト、レモンなど

杏仁豆腐

〈材料 6人分〉

・水	40g
・粉ゼラチン	6g
・牛乳	500ml
・パルスイート	10g
・アーモンドエッセンス	16滴
・クコの実	適量

〈作り方〉

- ①水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②鍋に牛乳とパルスイートを入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ③②に①でふやかしておいたゼラチンを加えて余熱で溶かす。アーモンドエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったらクコの実を真ん中に添える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 61kcal たんぱく質 3.6g 脂質 3.2g 塩分相当量 0.1g

8月の朝食献立

和食： ごはん 卵豆腐 オクラと玉ねぎの梅肉和え 冬瓜汁 杏仁豆腐
 洋食： パン オクラとミニトマトのオムレツ 冬瓜汁 杏仁豆腐

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー334kcal たんぱく質 10.4g 脂質 4.6g 塩分相当量 2.0g
 洋食：エネルギー325kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.1g 塩分相当量 2.7g

和食

洋食



★今月のメニューのポイント★

汁物で使用している冬瓜は95%が水分でできていてカリウムが豊富に含まれている夏の野菜です。カリウムはナトリウムを排泄してくれる効果があるため高血圧やむくみの改善効果が期待できます。また、夏に体内での消費量が多くなるビタミンCも豊富なので夏バテや夏風邪予防に効果的です！

ゴーヤの苦味成分であるモルデシンは胃腸粘膜の保護や食欲増進効果があるので、暑さで食欲がないときにおすすめな食材です。また、ところてんは100gあたり2kcalと低エネルギーで、糖の吸収を緩やかにしてくれる食物繊維や夏場に汗と共に失われやすいミネラルが豊富に含まれています。しかしところてんにかける三杯酢や黒蜜には砂糖が含まれているのでかける量には注意しましょう。

栄養価(1食あたり)

エネルギー 616kcal たんぱく質 28.6g
脂質 15.4g 食塩相当量 3.2g



ご飯 蒸し鶏のごま味噌ソースがけ
ゴーヤの炒め物 なすとみょうがのおかか和え
味噌汁 ところてん

【主菜】 蒸し鶏のごま味噌ソースがけ

材料(2人分)

- ・鶏むね肉 160g
- ・長ねぎ(青い部分) 1本分
- ・酒 小さじ2
- ・塩 少々
- ・きゅうり 1/2本
- ・レタス 3枚
- ・トマト 1/3個
- ・長ねぎ(白い部分) 少々

(ごま味噌ソース)

- ・お湯 小さじ2
- ・みそ 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ2
- ・すりごま 小さじ2/3
- ・にんにく 少々

作り方

- ①鶏むね肉に塩を少々振る。耐熱容器に鶏むね肉と長ネギの青い部分を入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで5分程度加熱する。冷めるまでそのまま置いておく。
- ②きゅうりは斜め切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは串切りにする。にんにくは皮をむいてすりおろす。長ネギは小口切りにする。
- ③ボウルにお湯、みそ、砂糖、すりごま、にんにくをいれて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④①の鶏むね肉に火が通っているか確認し、削ぎ切りにする。
- ⑤皿にきゅうり、レタス、トマト、鶏むね肉を盛り付け、④のソースをかけて長ネギを散らす。

1食あたりの栄養価 エネルギー量 213kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.4g 食塩相当量 0.9g

【副菜】 なすとみょうがのおかか和え

材料(2人分)

- ・なす 2本
- ・みょうが 1個
- ・大葉 2枚
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつお節 少々

作り方

- ①なすはヘタを切り落として半月切りにし、水にさらす。みょうがと大葉は千切りにする。
- ②なすを2分程度茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③なすの水気をよく絞る。ボウルになす、みょうが、大葉、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けてかつお節をかける。

1食あたりの栄養価 エネルギー量 19kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.4g