

## 夏を乗り切ろう！夏バテにならないスタミナ食

夏は、暑さのため体力を消耗します。消耗した体力は、食事や睡眠で回復しますが、暑さで食欲がおちたり、寝苦しいため、ぐっすり眠れないことがあります。このような「夏バテ」に悩まされ、仕事や日常生活に支障を来す人も多いようです。バランスのとれた食事と十分な睡眠で「夏バテ」を防ぎましょう。



## 夏バテ予防の7つのポイント

① 水分のとり方に  
注意！

一度にたくさんの冷たい飲み物を飲むと、胃液が薄まり消化の働きが弱くなります。冷たすぎないものをこまめに飲むようにし、食欲低下を防ぎましょう。

② たんぱく質を  
とみましょう

魚・肉・卵・大豆製品に多く含まれ、血液や細胞の材料になります。暑さでダメージを受けた細胞を元気にするために、忘れずにとりましょう。

③ ビタミンB1を  
とみましょう

炭水化物をエネルギーに変える時に必要で、不足すると疲労物質がたまり疲れやすくなります。豚肉、レバー、うなぎ、かつお、枝豆、豆腐、ごまなどに多く含まれます。

## ④ ビタミンCをとみましょう

暑さやストレスに対する抵抗力を高める働きがあります。オレンジ、グレープフルーツ、レモン、キウイフルーツ、トマト、じゃがいも、ブロッコリー、ほうれん草などに多く含まれます。

## ⑤ 鉄分をとみましょう

夏場は食欲低下や汗の量が増えることにより、体内の鉄分が不足しがちです。その結果疲れやすく、ひどくなると貧血を起こします。レバー、牛肉、まぐろ、納豆、ほうれん草、ひじき、ごまなどに多く含まれます。

## ⑥ 食欲がわく工夫をしましょう

酢やレモンなどの酸味や、しょうが・みょうが・にんにく・しそ・唐辛子などの薬味、香辛料を利用すると、食欲がわきます。特に酸味は胃液の分泌を活発にし、消化吸収を助ける働きがあります。

## ⑦ 消化を助ける食材を活用しましょう

食べると胃がもたれる場合は、山芋・オクラ・モロヘイヤ・キウイフルーツ、パイナップル・大根などの消化を助ける食材を利用すると良いでしょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、夏バテにならないスタミナ食~

かつおハンバーグ

材料(2人分)

かつお	80g	青しそ	12枚
鶏ミンチ	80g	片栗粉	適量
ひじき(乾)	5g	ししとう	10本
にんじん	50g	油	大さじ1/2
青ねぎ	40g	酒	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1/2	B
	生姜汁	小さじ1	
	酒	大さじ1	
	片栗粉	大さじ1	
		みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2

作り方

- 1 かつおは皮と骨を取り、包丁で刻むか、フードプロセッサーにかける。
- 2 ひじきは戻して刻む(芽ひじきならそのまま)。にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 3 ししとうは縦に1本切り目を入れる。
- 4 1、鶏ミンチ、2、A を混ぜ合わせ、6個の楕円形に丸め、青しその片面に片栗粉をつけて貼り付ける。
- 5 フライパンに油を熱し、ししとうを炒めて取り出す。4の両面を焼き、ふたをして弱火で約3分蒸し焼きにする。
- 6 B とししとうを加えて煮からめ、盛り付ける。

1人分の栄養価

248kcal / 蛋白質 20.8g / 脂質 6.7g / 塩分 1.5g



豚肉の薬味ソースかけ

材料(2人分)

豚薄切り肉	120g	青しそ	2枚	
A	生姜汁	小さじ1/2	生姜	5g
	酒	小さじ1	ねぎ	15g
片栗粉	大さじ1杯半	にんにく	少々	
油	小さじ2	B	しょうゆ	大さじ1
キャベツ	40g		砂糖	小さじ1
人参	30g		水	小さじ2
		ごま油	小さじ1/2	

作り方

- 1 豚肉は脂を取り、食べやすい大きさに切ってAをからめておく。
- 2 キャベツ、人参は千切り、青しそは半分に切って器に盛る。
- 3 生姜、ねぎ、にんにくはみじん切りにし、B と混ぜ合わせて薬味ソースを作る。
- 4 テフロン加工のフライパンに油を熱し、1に片栗粉をまぶしたものをこんがり焼く。
- 5 2に4をのせ、3のソースをかける。

1人分の栄養価

190kcal / 蛋白質 14.3g / 脂質 8.7g / 塩分 1.4g



食生活改善推進員養成講座

食から出発 健康セミナー

参加者募集中!!



食に関わる様々な健康づくりの情報を伝える地域のボランティア‘食生活改善推進員‘(愛称ヘルスメイト)の養成講座がいよいよ10月からスタートします!! この機会に仲間と一緒によい食生活を身に付けましょう!

日時: 10月2日(金)より計6回コース/通常10時~15時 対象: 伊勢市民 参加費: 3000円(全6回分)

場所: 中央保健センター 申し込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細はお知らせ版8月号に掲載 ©MPC