



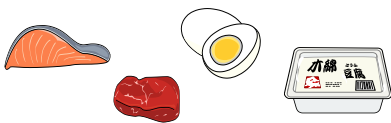
## 夏に負けない！スタミナ・バランス食

夏は暑さや湿気で、疲労感やスタミナ不足を感じる方も多いのではないのでしょうか。それは暑さでエネルギーやビタミンの消耗が多くなるためです。夏バテを予防するには、必要な栄養をしっかりとって体力をつけることが大切です。「食欲がない」とさっぱりとした食事になりがちですが、スタミナたっぷりのバランス食で暑い夏を乗り切りましょう。

### 夏バテ予防のためにとりたい栄養素

#### たんぱく質をとる

夏をのりきるためには細胞を元気にするたんぱく質が必要不可欠です。魚・肉・卵・大豆製品をとりましょう。



#### ビタミンB1をとる

ビタミンB1には糖質をエネルギーに変え、老廃物の代謝をよくするはたらきがあり、不足すると疲れやすくなります。

##### ◇ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・レバー・うなぎ・かつお  
枝豆・豆腐・ごま など

#### ビタミンCをとる

暑さや温度差などのストレスに対する抵抗力を高めるビタミンCは、たんぱく質と組み合わせることで免疫力がアップします。

##### ◇ビタミンCを多く含む食品

オレンジ・キウイフルーツ  
いちご・トマト・ブロッコリー  
など



### さらにスタミナアップするコツ

#### ビタミンB1を効率よくとる

ビタミンB1の吸収を高めるためにアリシンを含むにんにく・にら・玉ねぎ・ねぎなどをとりましょう。



#### 鉄分をとる

汗をかくと、汗とともに体に必要な鉄分などのミネラルも排泄されます。鉄分が不足すると貧血を起こしやすくなります。

##### ◇鉄分を多く含む食品

レバー・牛肉・まぐろ・あさり  
納豆・ほうれん草・ひじき など



#### 食欲の増す食材をプラス

酢・梅干し・柑橘類の酸味、しょうが・にんにくなどの香味、唐辛子・カレー粉などの香辛料を料理にプラスして食欲を増す工夫をしましょう。



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!スタミナがつくバランスレシピ~

### かつおの野菜ソースかけ

#### 材料(2人分)

かつお	2切れ(140g)	青ねぎ	10g	
A	しょうゆ	大さじ 1/2	玉ねぎ	40g
	酒	大さじ 1/2	にんじん	10g
	しょうが	10g	しょうが	10g
	にんにく	1/4片	トマト	1個
B	酢	大さじ 1		
	しょうゆ	大さじ 1/2		
	だし汁	大さじ 1		
	砂糖	小さじ 2		
	赤唐辛子	1/2本		
小麦粉	大さじ 1			
油	小さじ 2			



#### 作り方

- 1 かつおの切り身は3~4つに切る。Aのしょうがとにんにくをすりおろし、酒・しょうゆと合わせ、かつおを15~30分漬け込む。
- 2 青ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんとしょうがはせん切りにする。
- 3 Bの調味料と輪切りにした赤唐辛子をよく混ぜ2の野菜を和える。
- 4 1のかつおの汁気を軽くふき、小麦粉を付ける。フライパンに油をひき、こんがり焼く。
- 5 スライスしたトマトを皿に並べ、4のかつおを盛り付け、3をかける。

#### 1人分の栄養価

183kcal /たんぱく質 19.9g /脂質 4.6g /塩分 1.4g



### なすと枝豆のみそ炒め

レンジで加熱しておく  
と油控えめで作れます!

#### 材料(2人分)

なす	小2個 (約 250g)	A	みそ	大さじ 2/3
豚薄切り肉	30g		酒	大さじ 2
酒	小さじ 1	みりん	大さじ 1	
枝豆	正味 25g	しょうゆ	小さじ 2/3	
しょうが	5g	豆板醤	小さじ 1/4	
ごま油	小さじ 1/2			

#### 作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、縦6~8等分に切ってから横3等分に切る。水にさらして水気をきり、ラップをふんわりかけてレンジで1分加熱する。
- 2 豚肉は細かく切り、酒をふる。枝豆はさつとゆでて、さやからだしておく。しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、しょうがと豚肉を炒め、1のなすを加え炒め合わせる。
- 4 3にAの調味料を混ぜたものを加え、からめる。
- 5 最後に枝豆を加えて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

#### 1人分の栄養価

133kcal /たんぱく質 7.1g /脂質 3.4g /塩分 1.4g

### テーマ『血糖値を改善する料理』

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:8月16日(土)、19日(火)、21日(木)、22日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載

