



おゆみの栄養だより



2023.夏号



夏バテに気をつけましょう



だんだんと日差しの強い季節に変わってきましたが、そんな夏に注意したいのが、夏バテです！体がだるかったり食欲がなかったりと症状は人それぞれですが、今が旬の夏野菜を食べて、体調を整えましょう！

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用によって、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。夏バテ予防のためにも、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事を心掛け、暑い夏を乗り切りましょう！



【夏バテ予防】



こまめな水分補給

水分補給は、のどの渇きを感じる前、「**早め**」「**こまめ**」を意識することが大切です。特に、起床後や入浴後、スポーツ時は、注意して水分を補給しましょう。

栄養バランスの良い食事を

夏バテ予防のためには、不足しやすい**タンパク質**や**ビタミン**、**ミネラル**などを意識してとる必要があります。また、食欲増進効果の期待できる、**香辛料**や**香味野菜**を取り入れるのもオススメです。



豚肉にはビタミンB1がとて多く含まれており、疲れた体を回復してくれるんです！ビタミンB1が足りなくなると、糖質がエネルギーに変換できず、全身の疲労感に繋がり、まさに心身ともにダルくなってしまいます。暑い夏にはぴったりの食材です。



なすは約94%が水分で、発汗などで不足しがちな水分を補い、熱のこもった体を中からクールダウンするのに最適な野菜です。



夏の紫外線対策といえばピーマン！ビタミンCで期待できる主な効能に、美肌・貧血予防・抗酸化作用があるんです。体もお肌も守って暑い夏を乗り切りましょう。



今週のレシピ

『豚ひき肉と夏野菜の炒めもの』（Yomeishuより）

材料4人分

なす：1個

ピーマン（赤と緑）：各1個

豚ひき肉（赤身）：200g

酒：大さじ1

玉ねぎ：1/4個

生姜：15g

オリーブオイル：大さじ1

にんにく：1/2片

しょうゆ：大さじ1/2

A

味噌：大さじ1

酒：大さじ1

砂糖：大さじ1/2

ごま：少々

黒こしょう：大さじ1/2

作り方

- ①なすは7～8mm角に切り、ボウルに入れて塩小さじ1/2（分量外）を振って混ぜ、水分が出たら洗って水気を絞る。ピーマンは5mm角に切る。玉ねぎと生姜はすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉を入れ、酒をなじませたら玉ねぎと生姜を加えてなじませる。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1強を入れて強火にかけ、なす、ピーマンの順に入れてよく炒める。
- ④なす、ピーマンを一度取り出してフライパンを拭き、残りのオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。豚ひき肉を加えて炒め、火を止める。
- ⑤④に③を加えて強めの中火にかけ、Aをよく混ぜてから加えて炒める。味をみてしょうゆを加えて混ぜる。

