

食事をしながら健康教室（第59回）

「夏の暑さに負けないように！」
～疲労回復と夏バテ予防の食事～



疲労回復・夏バテを予防の食事のポイント




1. 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう
2. 冷たいものの食べすぎに注意しましょう
3. 香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう
4. ビタミンB1・ビタミンC・クエン酸を摂りましょう



取り入れたい栄養素を含む食品

ビタミンB1	エネルギーに変える働きを助け、疲労物質を防ぐ 豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、ゴマ、雑穀など
ビタミンC	細胞の老化を防ぎ、エネルギー代謝の低下を防ぐ パプリカ、じゃがいも、果物など
クエン酸	エネルギー代謝を助ける 柑橘類、梅干し、酢など
その他	食欲増進の効果がある 香辛料（唐辛子、カレー粉）、香味野菜（大葉、しょうが、にんにく、みょうが）、酸味、ごま油など

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
五穀米 	米 雑穀(五穀米)	90g(2/3合弱) 30g(大1)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、雑穀と水50mlを入れる。1時間程度浸水させた後、炊飯スタート。 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、盛り付ける。
長芋の豚肉巻き 	豚ももスライス 長芋 いんげん クリームチーズ 大葉 薄力粉 濃口醤油 A みりん 料理酒 サラダ油 サラダ菜 パプリカ(赤・黄) ズッキーニ サラダ油 カレー粉 塩 こしょう	150g(6枚) 60g(5cm長) 60g(6本) 20g(1/10個) 3g(6枚) 6g(小2) 10g(小2弱) 10g(小2弱) 5g(小1) 2g(小1/2) 8g(2枚) 各60g(1/2個) 40g(1/2本) 2g(小1/2) 1g(小1/2) 0.4(ひと摘み) 少々	【下準備】 ・長芋は長さ5cm(肉の大きさに合わせて)の1.5cm幅の拍子切りにする。 ・いんげんは筋とへたを取り、塩ゆで(分量外)して、長芋と同じ長さに切る。 ・クリームチーズは1cm×1cm×5cmを目安に切る。 ・大葉は洗ってキッチンペーパーで水気を切る。 ・調味料「A」を合わせる。 ・サラダ菜は洗って水気を切る。 ・パプリカは1.5cm角切り、ズッキーニは1cm厚に切りパプリカに合わせて1.5cm角に切る。 ①豚肉を広げ大葉をのせ、長芋といんげん、チーズを巻いて、全体に小麦粉をまぶす。 ②熱したフライパンに油をひき、①の巻き終わりを下にして中火で焼く。 ③片面が焼けたらひっくり返して弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。 ④薄く色づいたら、蓋を取り「A」を加えて焼く。 ⑤絡めたら肉を取り出し2等分切り、皿の左側に盛り付ける。 ⑥フライパンに油をひき、パプリカ、ズッキーニを炒め、火が通れば、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。 ⑦⑤の手前にサラダ菜、⑥を盛り付け完成。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
たこの酢の物 	たこ みょうが きゅうり B 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油 青ねぎ	40g(足1/3本) 20g(1個) 60g(2/3本) 4g(小2/3) 3g(小1/2) 5g(小1) 0.2g(ひと摘み) 2g(小1/2) 6g(1本)	【下準備】 ・たこは、5mm幅に輪切りする。 ・みょうがは千切りにする。 ・きゅうりは輪切りしたものを塩もみし、水気を切る。 ・ねぎは小口切りする。 ・Bを混ぜ合わせる。 ①ボウルにたこ、みょうが、きゅうりと「B」を加えて、よく混ぜ味をなじませる。 ②ごま油を加えて、軽く混ぜ、皿に盛り付ける。 ③上からねぎをのせる。
なめこの味噌汁 	じゅんさい なめこ だし汁 赤味噌 みつば	40g(約20個) 50g(1/2袋) 200cc 12g(小2) 8g(4本)	【下準備】 ・じゅんさい、なめこは水洗いする。 ・みつばは根元を落とし、1cm幅に切る。 ①鍋にだし汁を入れ煮立てて、じゅんさい、なめこを入れる。 ②火が通れば、火を弱め味噌を加えて、火を消す。 ③器に盛り、上にみつばをのせる。
サイダーゼリー 	サイダー水 水 粉寒天 ラズベリー ブルーベリー キウイ	130ml(1/2缶) 60ml 2g(小2/3) 30g(12粒) 30g(20粒) 20g(1/4個)	【下準備】 ・キウイは皮をむいて、1cm角に切る。 ①水に寒天を溶かし火にかけ、しばらく沸騰させ、火を止め粗熱をとる。 ②別の鍋に常温にしたサイダーをボールに入れ、人肌に温め、そこに①を加え、ダマにならないように混ぜる。(気泡が抜けられないようそっと流し入れ、混ぜすぎない。) ③②をカップに流し、冷蔵庫で2時間冷やし固める。 ④ゼリーの上に、果物を盛る。

	五穀米	長芋の豚肉巻き	たこの酢の物	なめこの味噌汁	サイダーゼリー	1食あたり
エネルギー(kcal)	217	265	43	23	48	596
たんぱく質(g)	4.3	21.6	5.0	2.0	0.4	33.3
脂質(g)	1.4	8.6	1.1	0.8	0.0	11.9
炭水化物(g)	44.8	21.9	3.2	2.8	12.8	85.5
食塩相当量(g)	0.0	1.1	0.5	0.7	0.0	2.3
食物繊維(g)	0.9	5.4	0.6	1.3	2.3	10.5
ビタミンB1(mg)	0.08	0.71	0.03	0.03	0.00	0.85
ビタミンC(mg)	0	75	5	1	11	92



レシピを活用しよう！



五穀米	<ul style="list-style-type: none"> ●食材のアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・五穀米をお好みの雑穀米や大麦などに変更する ・つぶした梅干とみじん切りにした大葉を混ぜ、酸味と香味野菜で食欲UP
長芋の豚肉巻き	<ul style="list-style-type: none"> ●味付けをアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・調味料A(醤油・みりん・酒)を塩こしょうやポン酢に変更すると、さっぱり食べられる ●食材のアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉巻きの具や添え野菜をお好みの食材に変更 夏野菜のなすび・オクラ、にんじん(ビタミンB1)は豚肉巻きの具、添え野菜でもOK きのこ(食物繊維)など巻きにくい物は、ソテーにして添え野菜がオススメ
たこの酢の物	<ul style="list-style-type: none"> ●食材のアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・たこを鰻(ビタミンB1)やハモ、アナゴに変更 ・みょうがの代わりにしょうがなどでも美味しく食べられる
なめこの味噌汁	<p><u>料理のポイント</u> じゅんさいやなめこのネバネバには、胃腸の粘膜の保護をしてくれるムチンが含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食材のアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐(たんぱく質)やお好みの食材(葉物野菜、きのこやわかめ)の追加
サイダーゼリー	<ul style="list-style-type: none"> ●食材のアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・サイダーゼリーだけでも美味しいが、お好みの果物に変更するとよりおいしく食べられる(ビタミンCはアセロラ、キウイに豊富に含まれる)



ちょっとひと工夫



毎食全て作るのは大変。
作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！

- 五穀米
冷凍保存可能です。
食べやすい量をラップで包み、保存するようにしましょう。(保存期間1週間程度)
- 長芋の豚肉巻き
豚肉巻きは冷凍保存が可能です。加熱したものを1本ずつラップで密封し冷凍しましょう。(保存期間1週間程度)
- たこの酢の物
冷凍は出来ませんが、作り置き可能です。(保存期間3日程度)
常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。

保存期間は一般的な目安です。
食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。

