



おゆみの栄養だより 夏号



日中の暑さで夏の始まりを感じるこの頃、気温上昇とともに夏に気を付けたいのが“夏バテ”です。そこで夏バテの防止に有効といわれているビタミンやおすすめレシピについてご紹介いたします。



夏バテとは？

「なんとなく体がだるい」「体調がいまひとつ」「なかなか疲れが取れない」と感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こうした体の不調は一般的に“夏バテ”と呼ばれており、その原因は水分不足、屋外と室内の気温差によって生じる自律神経の乱れ、睡眠不足などさまざまですが、意外に見落としがちなのが“食生活の偏り”かもしれません。特に、そうめんだけで済ませるなど**ビタミン・ミネラル不足**になりやすい食事は夏バテを招くこともあるので、注意が必要です。

夏バテから私達を助けてくれる大切な栄養素…

ビタミンB1 ビタミンC

疲労回復を助けるビタミンB1

ビタミンB1には、**食事で摂り入れた糖質を分解し、エネルギーへの変換を助ける働き**があります。体内に蓄えておくことができないので、**毎日少しずつ摂る**のがポイントです。

【ビタミンB1を多く含む食材の例】



豚肉、卵、乳製品、玄米など

ストレス対策にも効果的なビタミンC

暑さや気温差等のストレスを和らげるホルモンが分泌されると、体の中では**ビタミンCも大量に消費される**ため、補給がないと**ビタミンCが不足し疲れやすくなる**ことも。ビタミンCは**水に溶けやすく熱に弱い**ので、手早く調理したり、煮汁ごと飲めるスープにする工夫が必要です。

【ビタミンCを多く含む食材の例】



じゃがいも、パプリカ、ブロッコリー、キウイなど

参考：Ajinomotoダイレクト
いきいきマガジン第148号
https://direct.ajinomoto.co.jp/mail_backnumber/mbn_48

《夏バテ防止！夏野菜レシピ》

ポーク&ブロッコリーのクイックソテー

材料(2人分)

- 豚もも赤身肉 100g
- ブロッコリー 1/3個(100g)
- トマト 1個(200g)
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ1



参考レシピ：味の素パーク
<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/703824/>

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。トマトはひと口大に切る。
- フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、(1)の豚肉を焼き目がつくまで焼きつける。
- (1)のブロッコリー、マヨネーズを加え、コンソメ、こしょうで味を調え、(1)のトマトを加えてザッと炒め合わせる。

栄養情報(1人分) 調理時間:10分
エネルギー:149 kcal 塩分0.5 g たんぱく質:13.7 g

夏野菜の具たくさんオムレツ

材料(4人分)

- 卵 4個
- 豚ひき肉 100g
- じゃがいも 2個
- パプリカ(赤) 1/2個
- ズッキーニ 1/2本
- A水 大さじ1
- Aコンソメ顆粒 小さじ2
- Aこしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ3



参考レシピ：味の素パーク
<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/800054/>

作り方

- じゃがいもは薄切りにし、水にさらして水気をきる。パプリカ、ズッキーニは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1・1/2を熱し、ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら、(1)のじゃがいも・パプリカ・ズッキーニを加え、じゃがいもに火が通るまで弱火で7分ほど炒め、粗熱を取る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、混ぜ合わせたA、(2)を加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1・1/2を熱し、(3)を流し入れてひと混ぜし、フタをして火が通るまで焼く。

栄養情報(1人分) 調理時間:25分
エネルギー:271 kcal 塩分:0.9 g たんぱく質:12.5 g

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導にも対応しております。
ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

