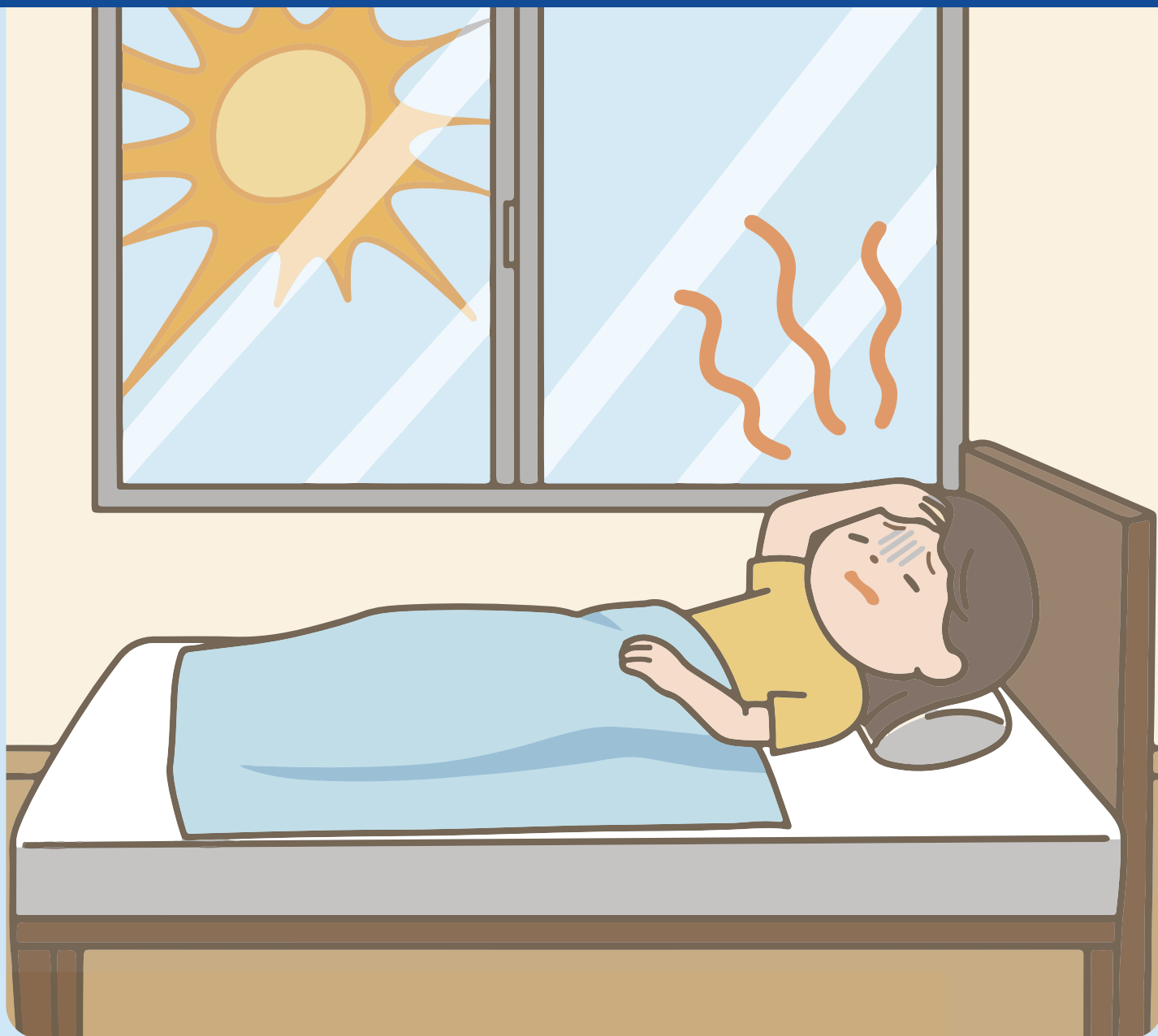


東中だより



公立学校共済組合
東海中央病院
Tokai Central Hospital

令和6年7月 第5号



夏バテ予防 2・3/4

夏おすすめレシピ 4/4

管理栄養士 久留宮 貴子

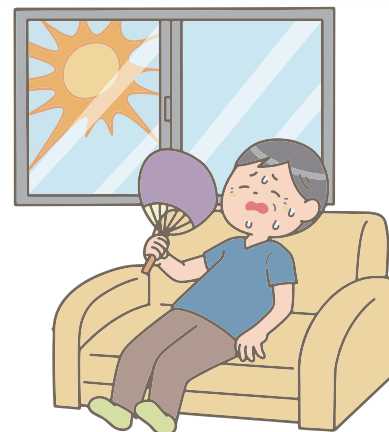
夏バテ予防

管理栄養士 久留宮 貴子

夏になると、体がだるい、疲れやすい、食欲がわからないなど体調の不調を感じる人も多いと思います。

この症状が進むと、体が動かない、頭が痛い、ぼーっとするなど、日々の生活に影響を及ぼす「夏バテ」に陥ります。

夏バテには栄養素の不足が大きく関係しています。夏バテの予防に役立つ栄養素とそれを含む代表的な食べ物を紹介します。

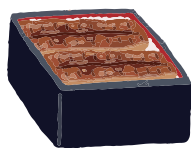


ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があります。



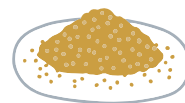
・豚肉



・うなぎ



・玄米



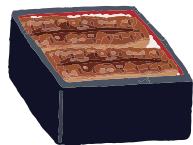
・ごま

ビタミンB2

特に脂質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素



・レバー



・うなぎ



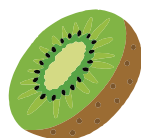
・牛乳



・納豆

ビタミンC

疲労を起こす原因の1つとされている活性酸素を押さえる抗酸化作用があり、ストレスの緩和にも働きます。



・キウイフルーツ



・レモン



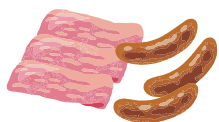
・パプリカ



・ブロッコリー

タンパク質

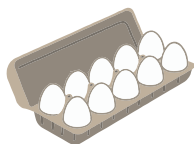
筋肉、臓器、皮膚など体の材料となる重要な栄養素。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体などの主要な構成成分です。不足すると、強弱や免疫機能の低下など体の不調の原因になります。



・肉類



・魚介類



・たまご



・大豆製品



・乳製品

ミネラル

ミネラルは健康な体を維持するために欠かせない栄養素です。夏は汗で体内から水分が抜けミネラル不足を起こしやすいため、こまめな摂取が必要です。



・海藻類



・レバー



・小魚



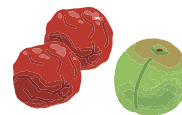
・牡蠣

クエン酸

カルシウムの吸収を高めて疲労の原因となる乳酸の生成を抑える働きがあります。また、乳酸を分解する働きもあるため、疲労回復に最適な栄養素です。



・レモン



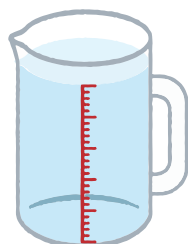
・梅



・酢

経口補水液の作り方

容器に、水 500cc、塩1.5g、砂糖 20g入れ溶かす。お好みで、レモンやペパーミントを加えてもきっぱりとして飲みやすいです。



・水 500cc

+



・砂糖 20 g

+



・塩 1.5 g



・レモン

お好み



・ペパーミント

夏おすすめレシピ

うなぎのとろろかけ



材料（1人分）

うなぎのかばやき … 1/2切れ
長いも …………… 50g
顆粒だし …………… 小さじ1/2
温かいご飯 …………… 200g
青じそ …………… 1枚

作り方

- 1.長いもは皮をむき、厚めのポリ袋に入れてめん棒でたたいて粗く砕き、顆粒だしを加えて混ぜる。しそはせん切りにする。
- 2.耐熱皿にうなぎ1串をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、3等分に切る。残りも同様に加熱し、3等分に切る。
- 3.丼にご飯をよそい、「2.」のうなぎを盛り、「1.」の長いもをかけ、「1.」のしそをのせる。

夏野菜のみそ汁



材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし） … 200g
グリーンアスパラガス … 2束
玉ねぎ …………… 1個
パプリカ（赤） …………… 1/2個
ホールコーン（ドライパック） … 1パック
A { 水 …………… 3カップ
 顆粒だし … 小さじ山盛り1
合わせみそ …………… 大さじ2

作り方

- 1.鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。アスパラは根元のかたい部分を少し切り、ピーラーで根元から5cmほど皮をむいて、4cm長さの斜め切りにする。パプリカは4cm長さの短冊切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。
- 2.鍋に「A」を入れて火にかける。煮立ったら、「1.」の鶏肉・玉ねぎを加え、フタをして5分ほど煮る。「1.」のアスパラ・パプリカ、コーンを加え、野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる。