

## 夏の暑さに負けないからだ！

あなたの夏バテはどのタイプ？

食欲不振

疲れやすい  
だるい頭痛やめまいに  
悩まされる風邪を  
ひきやすい便秘や下痢に  
なりやすい

管理栄養士 中村 信子氏

## 夏バテ度チェック あなたはいくつあてはまりますか？

- 暑くなると食欲がなくなる。
- あっさりとしたものや、のどごしが良いものを好んで食べる。
- 冷たい飲み物をたくさん飲む。
- 日中はクーラーが効いた部屋にすることが多い。
- 浴槽に入らず、シャワーで済ませてしまう。
- あまり汗をかかない。
- 寝苦しさも手伝って、夜寝るのが遅くなってしまふ。



## 夏バテを乗り切るための食事

- ☆1日3食、できるだけ決まった時間に食事する。
- ☆消化が良くなるように、よく噛んで食べる。
- ☆食後30分間は休憩する。
- ☆良質のたんぱく質を積極的に摂る。  
※不足すると疲労感や食欲不振などの症状が出る。
- ☆冷たいものを摂り過ぎない。
- ☆ビタミン・ミネラルを十分に摂る。  
※不足すると、エネルギーが有効活用されず、乳酸（疲労物質）が溜まり疲労を招く。



## 夏バテ防止のおすすめ食材

ビタミンB1

疲労回復  
糖質をエネルギーに換える豚肉・大豆・大豆製品・  
ウナギ・玄米などニラやにんにくプラス  
で吸収力アップ！

ビタミンC



自律神経の働きを促し・免疫力アップ

キウイフルーツ・  
ピーマン・ゴーヤなど

クエン酸



疲労回復効果

柑橘類・梅干し・酢の物など

スパイス類



食欲増進効果

【香辛料】  
コショウ・唐辛子・  
カレー粉など

【香味野菜】

しそ・ネギ・みょうが・  
しょうがなど

# 暑い夏 ☀️ 夏バテ予防に、 かんたんレシピはいかがですか？



鉄分・ビタミンA・B・Cが摂れる！

## 野菜ジュースで炊き込みご飯

【材料】 (2人分)

|        |      |                 |        |
|--------|------|-----------------|--------|
| 人参     | 70g  | ★ご飯だし★          |        |
| 豚ひき肉   | 30g  | 市販の野菜ジュース       | 200ml  |
| サラダ油   | 2ml  | 水               | 40CC   |
| 無塩バター  | 4g   | ほんだし            | ひとつまみ  |
| さやいんげん | 25g  | 酒               | 小匙 2   |
| 米      | 1cup | 塩               | 小匙 1/6 |
|        |      | 醤油              | 小匙 1   |
|        |      | しょうが汁 (チューブでも可) | 小匙 1   |

※きのこを入れてもgood! (免疫力アップ効果!)

きのこから水分が出るので水は半分位にしてくださいね。

栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 424Kcal |
| たんぱく質 | 9.6g    |
| 脂質    | 6.7g    |
| 食塩相当量 | 1.3g    |



【作り方】

- ① 人参は3ミリ厚さのいちよう切りにする。
- ② サラダ油少々とバター4gで豚ひき肉を炒め、①の人参を加えて炊く。
- ③ 洗った米を炊飯器に入れ、★ご飯だし★の材料と②を加えて炊く。
- ④ さやいんげんは筋を取り、4cm長さに切り、塩ゆでしてざるに上げる。ご飯が炊き上がったらさやいんげんを混ぜ合わせる。



たんぱく質・ビタミンA・B・C・Dが摂れる！

## 鮭のスタミナだれ

栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 167Kcal |
| たんぱく質 | 23.5g   |
| 脂質    | 4.5g    |
| 食塩相当量 | 1.6g    |

【材料】 (2人分)

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 生鮭                       | 2切れ  |
| (一口大に切る)                 |      |
| ニラ                       | 1/4束 |
| (食べやすい長さに切る。はさみで切ってもOK!) |      |
| 焼き肉のたれ                   | 大匙 2 |



【作り方】

- ① 耐熱皿にすべての材料を入れて混ぜる。
- ② レンジ (600W) で4分加熱する。  
(鮭の大きさや電子レンジの機種によって加熱時間は調節してください)

たんぱく質・ビタミンA・Cが摂れる！

## トマトとツナの しそサラダ

栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 139Kcal |
| たんぱく質 | 8.5g    |
| 脂質    | 9.0g    |
| 食塩相当量 | 0.8g    |

【材料】 (2人分)

|          |             |
|----------|-------------|
| トマト      | 中 2個        |
| ツナ缶      | 1缶          |
| しそ       | 4枚          |
| ① 醤油     | 小匙 1弱 (4cc) |
| ① 酢      | 小匙 1 (5cc)  |
| ① 塩・こしょう | 少々          |



【作り方】

- ① トマトはざく切りにする。
- ② しそは手で小さくちぎる。
- ③ トマトとツナを盛り付け、①を混ぜて掛け、上からしそを飾る。

暑い日が続く中、キッチンで火を使っの調理は辛いものです。

電子レンジなどを活用して効率よく調理しましょ！

自分流にアレンジして楽しんだり、いろいろ工夫して暑い夏を乗り切りましょ！

