



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# 夏バテ対策レシピ

## 夏バテとは？

暑いからといって冷房のかかった部屋に長時間いたり、ジュースやビールをがぶ飲みしてはいませんか？ このような生活を続けると、自律神経のバランスが崩れて、めまいや頭痛などを引き起こしたり、胃腸の働きが弱まったりします。この状態を「夏バテ」と呼んでいます。



夏バテは、気づくと悪化している場合が多いので、早めの発見が重要です。

下のチェック表で、自分の今の症状を確かめてみましょう。

目安としては、3つ以上の項目に当てはまったら、夏バテ気味と言えるでしょう。

### 夏バテチェック！

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい         | <input type="checkbox"/> 無気力になる |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ・めまい・ふらつき | <input type="checkbox"/> むくみがある |
| <input type="checkbox"/> 熱っぽい           | <input type="checkbox"/> 食欲がない  |
| <input type="checkbox"/> イライラする         | <input type="checkbox"/> 下痢・便秘  |



## ■夏バテを予防・解消するには？

夏バテを予防、解消するためには

- ①しっかりと食べる ②水分補給する ③冷房対策をする(外との温度差が極端にならないよう心掛ける)  
④しっかりと寝る この4つが大切です。

今回は、①しっかりと食べることにポイントをしばって、夏バテ解消メニューを紹介します。

## ■ポイントとなる栄養素

ここで重要になってくる栄養素は **ビタミンB1・B2・クエン酸・アリシン！**



ビタミンB1・B2：炭水化物をエネルギーにする際に必要不可欠な栄養素。

豚肉、レバー、玄米、卵、きのこ類などに多く含まれる。



クエン酸：ビタミンB1、B2と同じく、エネルギーを作る際に必要となる。

レモン、梅干、グレープフルーツ、酢などに多く含まれる。



アリシン：ビタミンB1の吸収を助ける。にんにく、ねぎ類、にらなどに多く含まれる。

# ベスト・アドバイザー

## ■夏バテ対策メニュー 「夏のスタミナ定食」

- 玄米ごはん(ビタミンB<sub>1</sub>)
- たまねぎと小松菜のみそ汁(アリシン)
- 豚肉ときのこのたまねぎソースがけ(ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・アリシン)



- 長芋の梅しそ和え(クエン酸)
  - グレープフルーツゼリー(クエン酸)
- (※分量は、すべて1人分です。)

### 玄米ごはん

#### 材料

玄米… 80g(1/2カップ強)  
水…………… 適量



#### 作り方

- ①白米と同様に炊く

### たまねぎと小松菜のみそ汁

#### 材料

たまねぎ…………… 30g  
小松菜…………… 30g  
みそ…………… 大さじ1/2弱  
だし汁…………… 200cc



#### 作り方

- ①だし汁を加熱し、切ったたまねぎ、小松菜を入れる。
- ②ひと煮たちさせたら、みそを加える。

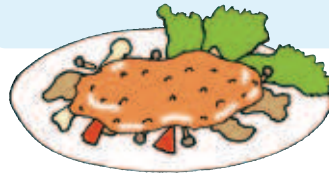
### 豚肉ときのこのたまねぎソースがけ

#### 材料

豚ヒレ肉…………… 80g  
しめじ…………… 40g  
エリンギ…………… 40g  
にんじん…………… 20g  
塩…………… ひとつまみ  
こしょう…………… 少々  
サラダ油…………… 大さじ1/2弱  
レタス…………… 2~3枚

#### ★たまねぎソース

〔たまねぎ…………… 100g〕  
A 〔にんにく…………… 少々〕  
〔しょうが…………… 少々〕  
〔さとう…………… 小さじ1〕  
〔みりん…………… 小さじ1弱〕  
B 〔酒…………… 小さじ1〕  
〔酢…………… 小さじ1〕  
〔しょうゆ…………… 大さじ1/2強〕  
〔サラダ油…………… 大さじ2/3〕



#### 作り方

- ①豚ヒレ肉、しめじ、エリンギ、にんじんを塩、こしょうで炒める。
- ②レタス、①を皿に盛る。
- ③たまねぎソースをかける。

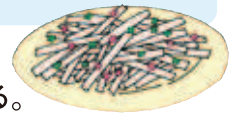
#### ソースの作り方

- ①Aをすべてミキサーにかける。
- ②①にBの調味料を加える
- ③最後にサラダ油を加えてよくかきまぜる。

### 長芋の梅しそ和え

#### 材料

長芋…………… 50g だし汁…………… 少々  
梅干し… 1/2個 しょうゆ… 小さじ1/3  
しそ…………… 1~2枚



#### 作り方

- ①長芋を千切りにする。
- ②梅、しそを細かくきざむ。
- ③材料をすべて和える。

### グレープフルーツゼリー

#### 材料

グレープフルーツ果汁… 70g  
ゼラチン…………… 3g 水…………… 適量



#### 作り方

- ①グレープフルーツはしぼっておく。
- ②なべに水とゼラチンを入れ溶けるまで加熱する。
- ③①を鍋に入れ、型に移し冷やす。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	食塩相当量(g)
合計	661	35.8	17.7	96.9	1.59	0.53	3.8
1日の基準値に対する割合(%)	31	47	32	31	159	48	43

注意：持病や他の疾患をお持ちの方、それに伴って食事制限をしている方は、医師に相談、指示を受けましょう。自己判断は大変危険です。

著者/栄養士 鶴飼まなみ

