

元気レシピ。

Healthy recipes

食事で夏バテ予防！

夏は、暑さから疲れやだるさを訴える方が増える季節。ジュースやアイスなどの冷たいものや、のど越しの良いそうめんなどばかり食べていると、胃腸が冷えたり食事が偏ったりして栄養バランスが崩れ、夏バテにつながってしまいます。こんな時こそ、食事できちんと栄養を摂ることが大切。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう！

夏バテ予防のために摂りたい3つの栄養素

※食事制限の必要な方は
主治医や栄養士の指示に従ってください

1 タンパク質

血液や筋肉などを作る主要な成分。食欲が低下すると特に不足しがちになります。

〔タンパク質を多く含む食品〕

魚介類、肉類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

2 ビタミン

他の栄養素がうまく働くために必要な成分。特に摂取したいのは、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1です。

〔ビタミンB1を多く含む食品〕

豚肉、うなぎ、カツオ、レバー、大豆、玄米、納豆、ごま

3 ミネラル

体の機能の維持・調節に必要な栄養素。中でも、ナトリウムやカリウムは汗などで排出されてしまいます。

〔ミネラルを多く含む食品〕

野菜、果物、海藻類、きのこ類、乳製品、大豆製品、魚介類、肉類

水分も積極的にとりましょう！

このほか、こまめに水分(水やお茶)を飲んで、熱中症を防ぎましょう！
その際、冷たいものの一気飲みにはご注意ください。

薬味でさっぱり

鮭のごまおろしかけ

材料(2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
薄力粉	適量
ごま油	適量
大根	130g位(正味量)
ミョウガ	2本
かいわれ大根	小パック半分:15g
ミニトマト	5個

A

すりごま	小さじ2
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ラー油	小さじ1/4

作り方

- 大根をすりおろし、水気を切っておく。ミョウガは薄切り、かいわれ大根はみじん切りにして、すりおろした大根とAと一緒に混ぜ合わせる。
- ミニトマトは2個分を4つ切りにして、①に混ぜ合わせ、残りの3個分は半分に切る。
- 鮭は塩を振り、しばらくおいて水気をふき取り、薄力粉をはたく。
- フライパンにごま油を熱し、両面焼き色を付け、蓋をして蒸し焼きにする。
- 器に④の鮭を盛り付ける。①の薬味おろしをかけて、トマトを添える。

