

# 管理栄養士 だより

## 食事のできる夏バテ対策

夏になると食欲が落ち、あっさりとしたそうめんやそば、うどんなどの麺類を食べることが多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。十分な栄養が摂れていないと、疲労回復が遅れてしまい、夏バテを引き起こすこととなります。夏バテ予防に必要な栄養素とそうめんを使ったアレンジレシピをご紹介します。

夏バテ予防に必要な栄養素は、**たんぱく質**、**ミネラル**、**ビタミンB群**、**ビタミンC**、**クエン酸**です。  
**香辛料**も夏バテ予防に効果的です。

### たんぱく質

**効果**▶ 身体づくり、持久力アップ  
筋肉や身体を作るもとになります。糖質をエネルギーに変える働きがあります。疲労回復が期待できます。

**食材**▶ 肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など



### ミネラル

ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど

**効果**▶ 体内のバランスを保持  
ミネラルは体内で合成できないため、食べ物から摂らなければなりません。発汗で失われやすいため、夏は特に摂取することを心がけましょう。

**食材**▶ 野菜類や果物類、乳製品、海藻類、種実類、レバー、煮干し、食塩など



### ビタミンB群

**効果**▶ 疲労回復、食欲増進  
脂質・糖質・たんぱく質の代謝や、皮膚・粘膜の健康維持に関与します。筋肉の疲労回復や体力の温存効果、身体の持久力を向上させる効果があります。

**食材**▶ 豚肉、うなぎ、レバー、かつお、まぐろ、貝類、玄米、大豆製品、緑黄色野菜、にんにくなど



### ビタミンC

**効果**▶ 疲労回復  
コラーゲンの生成に必要です。皮膚や傷の治癒に重要な役割を果たします。身体の免疫力を高め、疲労回復に働きます。

**食材**▶ キウイフルーツ、柿、レモン、アセロラ、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワーなど



### クエン酸

**効果**▶ 疲労回復  
疲労の原因となる乳酸を排出します。疲労回復や血流改善、新陳代謝の促進、美肌作用といった効果があります。

**食材**▶ 梅干し、柑橘類、酢、いちごなど



### 香辛料

**効果**▶ 食欲増進  
香辛料は胃腸の働きを活発にし、食欲を増進させる働きがあります。

**食材**▶ カレー粉、にんにく、しょうが、わさび、からし、山椒、七味唐辛子、コチュジャン、豆板醤など



# 棒々鶏風そうめん



野菜やお肉をしっかり摂ることができ、夏バテ予防に効果的なレシピです。またピリ辛ダレのため食欲がそそられ食べやすく、夏にぴったりな一皿です。

レシピに取り入れた夏バテ予防に効果的な栄養素を下記のように色分けをしています。

- たんぱく質: ピンク
- ミネラル: 紫色
- ビタミンB群: 緑色
- ビタミンC: 水色
- クエン酸: オレンジ
- 香辛料: 赤色

エネルギー: 375kcal  
たんぱく質: 23.6g  
脂質: 10.9g  
炭水化物: 47.6g  
食塩: 3.7g

## 材料〔1人前〕

• そうめん	1束	• ミニトマト	4個
• ささ身	1本	• 大葉	2枚
• きゅうり	1/4本	• 枝豆	20g
• 豆苗	10g	• のり	お好みで

## 【A】

• 塩	少々
• 湯	1/2カップ
• 酒	大さじ1/2
• しょうが	少々

## 【タレ】

• 醤油、ごま油、すりごま	各大さじ1/2
• 酢	小さじ1
• 砂糖、豆板醤	各小さじ1/4
• にんにく	少々



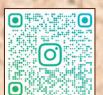
## 作り方

- ① そうめんは袋の表記通りにゆでて、冷水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ② ささ身は筋を取り、フォークで全体に穴をあけて耐熱皿に入れ、【A】をかける。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。裏返して2分程度加熱し、そのまま冷まして余熱で火を通す。(蒸し汁は捨てずに取っておく)
- ③ きゅうりはせん切り、ミニトマトは半分に、豆苗は食べやすい大きさに切る。
- ④ 【タレ】の材料を合わせ、②の蒸し汁も適量混ぜ合わせる。
- ⑤ ささ身は食べやすい大きさに裂く。
- ⑥ 器にそうめん、ささ身、③の野菜を盛り、大葉・枝豆を添え、上から④のタレをかける。お好みでのりをトッピングしたら完成。

冷たいものを摂りすぎると、胃腸を壊したり、食欲減退の原因にもつながるため、注意しましょう!

事前に夏バテ対策をして、暑い夏を乗り越えましょう!

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



**MIYAKO** みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店