



# みやこ通信



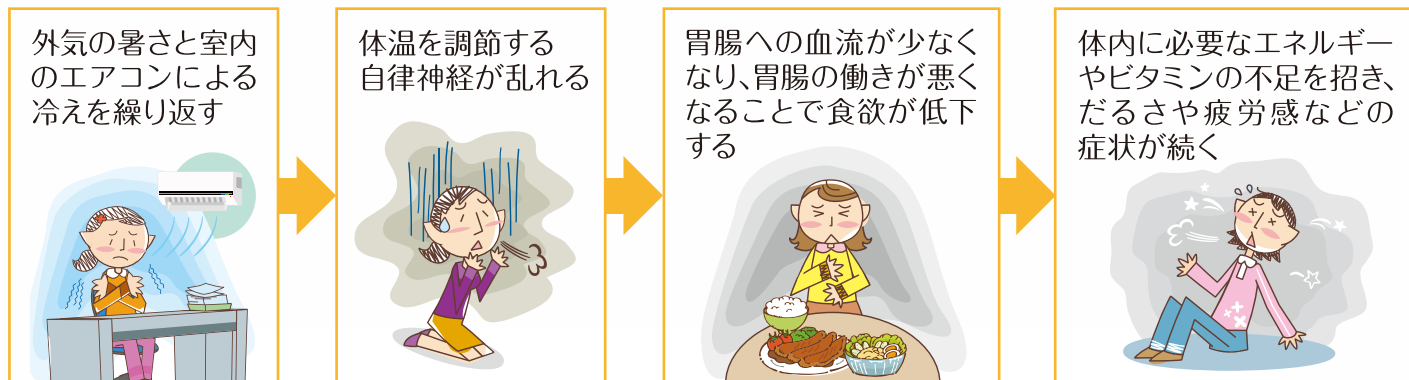
新型コロナウイルスに罹患された方々および関係者の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

## 今月のテーマ

# 夏に負けないカラダ

暑い日が続くと食欲がない、疲れがとれない日々が続くことはありませんか？…これはいわゆる「夏バテ」の状態かもしれません。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう。

### ☀️☀️☀️ 夏バテの症状 ☀️☀️☀️



### 🍉🍉🍉 夏バテの対策 夏を上手に乗り切るために 🍉🍉🍉

栄養バランスのよい食事を摂ることが基本ですが、食欲がないときは、「量より質」をこころがけましょう。

#### ★ビタミンをしっかり摂る

裏面にこの中の食材を使った料理を紹介します

ビタミンB1	炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えることで、疲労を回復させる働きがあります	豚肉・大豆(納豆・枝豆) 卵・うなぎ	
ビタミンA	鼻やのどなど粘膜の健康を保ち、免疫力を高める働きがあります	人参・ほうれん草などの 緑黄色野菜	
ビタミンC	免疫力を高め、体内に侵入したウイルスを撃退する白血球を助ける働きがあります	パプリカ・ブロッコリー トマト・ズッキーニ ピーマン・キウイフルーツ	

#### ★香辛料や酸味で食欲増進

香辛料 香味野菜	香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります	カレー粉・わさび・唐辛子 しょうが・にんにく・ねぎ	
酸味のある物	さっぱりして食欲が増します	梅干し・お酢	

みやこ薬局の管理栄養士が夏バテ解消レシピを紹介します!

お野菜たっぷりラタトウイユ

材料(4人分)



- 豚ミンチ …………… 200g
- なす …………… 2本
- ズッキーニ …………… 1本
- 玉ねぎ …………… 1個
- パプリカ …………… 1個
- にんにく 1片(チューブ1cm)
- オリーブオイル 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- ☆ トマト缶 …… 1缶(400g)
- ☆ コンソメ …… 小さじ1.5
- ☆ 塩コショウ …… 少々



みやこ薬局本店と薬大前店には管理栄養士が常駐しています。主に栄養相談やライフスタイルに合った献立の提案などをさせていただきます。処方箋がなくてもお受けいたしますので気軽にご相談ください!

エネルギー 658kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.0g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 2.3g(※ご飯150gとフルーツ盛り合わせを含む)

作り方

- ① なす、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを食べやすい大きさに切る(生にんにくの場合は刻んでおく)
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを炒めて香りをたたせる
- ③ 豚ミンチ、酒を入れて色が変わってきたら野菜を入れ、さらに炒める
- ④ 全体がしんなりしてきたら☆を入れて軽く混ぜる蓋をして弱火で20~30分煮詰めたら完成♪

ブロッコリーのサラダ

材料(4人分)

- ブロッコリー …………… 1個
- ゆで卵 …………… 2個
- ツナ …………… 1缶
- 塩コショウ …………… 少々



作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切りゆで、水気をきいたら、一口大に切ったゆで卵とツナ(油を切らず)と一緒に和える
- ② 塩コショウで味を整えたら完成♪

おすすめアレンジ方法

ラタトウイユ・ドライカレー



カレー粉を使ってドライカレーに! 野菜の苦手なお子さんには具を小さめにカットするとより食べやすくなります。ミンチを追加し食べごたえもUP!

ラタトウイユ・そうめん



暑くてさっぱりしたものがいい方におすすめ♪つゆを絡めたそうめんにかけるだけで簡単にできます。

ラタトウイユ・リゾット



牛乳とチーズを足してリゾット風に! 具を小さくカットすることで、固いものが食べにくい方にも食べやすくなります。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

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

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店