

栄養士さんからの健康メモ 「夏バテ防止の食事です！」

栄養士 平野祥子

★食事のポイントは…

1. 規則正しい食事

暑さのために食欲が減退します。しかし、この暑さに負けないように1日3食、生活リズムを整え、必要な栄養素をしっかり補給しましょう。

2. 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつける

冷たい飲み物や食べ物のとりすぎは胃腸の働きを悪くします。私たちの体の60～70%は水分です。大量に汗をかく夏は、特に水分補給は重要です。一度に大量に水分補給するのではなく、こまめな水分補給は大切です。また、清涼飲料水などの糖分は食欲を減退させます。水分は水や麦茶などでとりましょう。ちなみに、500mlペットボトルに清涼飲料水で砂糖約55g、スポーツ飲料水で約35gの砂糖が含まれています。



3. ビタミン群の上手な摂取

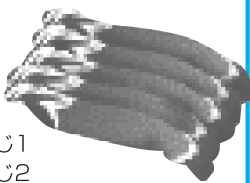
体内では気温が上がるとビタミンB1の消費が増えます。ビタミンB1はエネルギー源である糖質を燃焼する際に必要とされます。ビタミンB1がないと糖質はエネルギーに変換できません。夏場の疲労感や倦怠感の撃退にはエネルギー源の糖質に加えてビタミンB1を積極的にとるようにしましょう。ビタミンB1を多く含む食品としては、豚肉、玄米、ゴマなどがあげられますが、この中でも特に豚肉には良質で大量のビタミンB1が含まれています。また、夏野菜のトマトにはビタミンCやAが豊富に含まれています。トマトの赤色はリコピンによるもので、抗酸化作用が高いといわれています。



1 オクラの豚肉巻き

■材料 (2人分)

豚ロース肉 (薄切り) ……6枚
オクラ……………6本
小麦粉……………適量
酒……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
しょうが (絞り汁) ……1片分
しょう油……………小さじ2 A
塩……………少々



■作り方

- ①オクラはヘタとガクを取り、塩少々 (分量外) をまぶして板ずりし、さっと洗ってゆで、水にとる。
- ②豚肉は〈A〉をまぶして下味をつける。
- ③まな板に〈②〉を1枚ずつ広げ、薄く小麦粉をふり、①を1本ずつのせて端から巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、〈③〉の巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら、時々返して全体に焼き色をつける。
- ⑤酒をふり、ふたをして2分ほど蒸し焼きにして器に盛る。

2 フレッシュトマト寒天

■材料 (8人分)

角寒天……………1本
トマト (中) ……4個
砂糖……………40g



■作り方

- ①角寒天をたっぷりの水で戻す。寒天が軟らかくなったら、しっかりと水分をしぼって小さくちぎっておく。
- ②トマトを熱湯につけ、湯むきする。
- ③湯むきしたトマトの種を取り、万能こしでこし、湯むきした実をざく切りにする。
- ④鍋に〈③〉のこし汁とざく切りにしたトマトを入れ、ピューレ状にする。
- ⑤ちぎった寒天を入れ、完全に煮溶かす。溶けたら砂糖を加える。
- ⑥型に流し入れ冷まし、固める。固まったら食べやすい大きさに切り、器に盛る。