

元気に夏を乗り切ろう！



夏休みも終盤ですね。今年もとても暑い日が続き、そろそろ身体の疲れがたまり体調を崩しやすくなる頃です。暑いからといって、ついやりがちな食習慣が、実は体にはダメージになっていることもあります。食生活を見直して、残りの夏を元気に乗り切りましょう！

こんな習慣は疲れの元！



□飲み物にはたっぷり氷を入れて飲んでます。

氷を入れた冷たい飲み物は、体温を下げるできるので、屋外での活動中や運動時には熱中症予防になりますが、冷房の効いた部屋でもいつも冷たい飲み物を飲んでいると、内臓が冷え、消化不良や食欲不振の原因につながります。

食欲が低下すると、体は栄養も水分も不足した状態が続き、夏バテ状態に陥ってしまいます。



涼しい所では、常温か、温かい飲み物がおすすめ。

□そうめんやざるそばだけの食事がよくあります。



冷たい麺類はのどごしも良く、食欲が低下しているときには食べやすい食事ですが、単品だけでは、とれる栄養素が炭水化物に偏ってしまいます。栄養素が偏ると代謝がうまくいかず、疲れがたまりやすくなるので、具やおかずも食べて、不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルも補給しましょう。

プラス1品！ 食欲をそそる 野菜のおかず ブロッコリーとトマトのねぎ油あえ

【2人分】
ブロッコリー 100g
ミニトマト 6個
ねぎ 10g
A [ごま油 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

【作り方】
① ブロッコリーは小房に分けてゆがく。
② ミニトマトは縦半分に切る。
③ ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを混ぜ合わせて、①②を和えて出来上がり♪

【1人分：54kcal 食塩相当量0.8g】



レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

これをプラス！

たんぱく質

野菜類

ジュースやアイスを食べています。



暑い時にはジュースやアイスが美味しいですが、実はその中には**大量の砂糖**が含まれています。冷たいと舌が甘さを感じにくくなるため、思っている以上にたくさんの砂糖が含まれています。

砂糖は、**むし歯や肥満の原因**になるだけでなく、代謝されるときにビタミンB群やカルシウムを使います。その結果、体の中の栄養素が不足し、**疲れやすくなったりイライラしたり**します。

…角砂糖1個 約4g (約16kcal)

角砂糖1個分を消費するには、
約5分間のウォーキングが必要！

毎日食べたら
食べ過ぎね！！



角砂糖
約9個



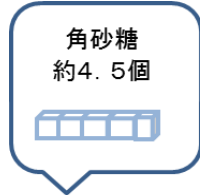
アイスクリーム
(ラクトアイス)
1カップ
(200ml)
約380kcal



角砂糖
約8.5個



アイスモナカ
1個
(150ml)
約300kcal



角砂糖
約4.5個



アイスクャンディ
1本
(110ml)
約70kcal



角砂糖
約14.1個



コーラ
500ml
約225kcal



※WHO(世界保健機関)では、平均的な成人の1日の砂糖の摂取量を**25g程度(角砂糖6個分程度)**が良いとしています。

夏バテ予防
最強コンビ！

ビタミンB1 × アリシン

豚肉



うなぎ



大豆



など

玉ねぎ



ねぎ



にんにく



にら



など

ビタミンB1は炭水化物(糖質)の代謝に欠かせないビタミンで、不足すると代謝がうまくいかなくなり、疲労物質が体に蓄積されます。夏場は、特にビタミンB1の消耗が激しく不足しがちになります。ビタミンB1はアリシンと一緒にとると、吸収がよくなるので、上手に組み合わせましょう。

豚肉と野菜のカレー炒め

スタミナレシピ！！

【2人分】

豚肉・・・100g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
玉ねぎ・・・60g
なす・・・100g
生しいたけ・・・30g
赤パプリカ・・・30g
さやいんげん・・・30g
油・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉に塩、こしょうで下味を付け、フライパンで焼いて取り出しておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひいて、玉ねぎ、なすを炒め、火が通ったら生しいたけ、赤パプリカ、さやいんげんを加えて炒める。
- ④ ③に①の豚肉を戻し、カレー粉をからめて出来上がり♪

【1人分：125kcal 食塩相当量0.3g】

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」