

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「スタミナたっぷりレシピ」～

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な気温の上昇に体がついていかず、食欲がない、疲れやすい、だるいなど、体の不調を起こしやすくなります。体の不調をそのままにしておくと、夏バテ状態になる恐れもあります。早いうちからスタミナをつける食事を意識し、夏の暑さを乗り切りましょう。

●夏の食事の落とし穴

暑くて食欲がないと、のど越しのよいめん類を中心とした食事になりがちですが、夏にしっかり摂りたいのは“たんぱく質”です。特に、動物性たんぱく質（肉類・魚介類・卵類）を取り入れたメニューにすることで、疲労物質をためない体をつくることができます。

●水分補給にも気配り

脱水症状を防ぐため、水やお茶など水分を摂ることを心がけましょう。糖分の多い清涼飲料などは、飲み過ぎると満腹感を得やすいので注意が必要です。また、ビールなどアルコール飲料は利尿作用が働き、飲んだ以上の水分が体内から出ていくので適量にしましょう。

成人の1日水分摂取量 (ml)

| | |
|---------|-------------|
| 飲料水 | 800～1,300 |
| 食事中的水分 | 1,000 |
| 体内での代謝水 | 200 |
| 合計 | 2,000～2,500 |

コーンと枝豆のドライカレー

| 材料 | 4人分 |
|-----------------|--------------------|
| とうもろこし | 160g |
| 枝豆 | 100g (さやつき200g) |
| 玉ねぎ | 100g |
| 豚赤身ひき肉 | 300g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| にんにく (みじん切り) | 1かけ |
| おろししょうが | 20g |
| カレー粉 | 大さじ2 |
| 水 | 1カップ |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ごはん | 600g |

〈作り方〉

- ①とうもろこしは皮をむき、ラップに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。さめるまでおき、粒をとる。
- ②枝豆は塩茹でし、あら熱をとってさやから出す。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③フライパンに油を中火で熱し、ひき肉とAを入れて菜箸で混ぜながらいためる。玉ねぎを加えていため合わせ、カレー粉を加えてさっといためる。
- ④Bを加えて煮立て、ふたをして弱火で3分程煮る。とうもろこしと枝豆を加えて汁気をとばすようにさっと煮る。
- ⑤お皿にご飯を盛り、④をかける。

栄養成分(1人分)

エネルギー 486Kcal
塩分 1.6g



ポイント

香味野菜やスパイスを活用することで、食欲増進につながります。

マグロと長芋、野菜のコロコロ和え

A

| 材料 | 4人分 |
|--------|-----------|
| マグロ赤身 | 240g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| おろしわさび | 少量 |
| 納豆 | 2パック(80g) |
| 添付のたれ | 1袋 |
| 長芋 | 200g |
| きゅうり | 2本(200g) |
| みょうが | 4個 |
| たくあん | 30g |
| おろしわさび | お好みで |

〈作り方〉

- ①マグロは1~1.5cm角に切り、Aをからめて10分おき、汁気をきる。納豆はたれを加え混ぜる。
- ②長芋は皮をむいて1cm角に切り、きゅうりは縦4等分に切って5mm幅に切る。みょうがとたくあんは粗みじん切りにし、みょうがは水にさらして水気を取る。
- ③①、②を器に盛りつける。わさびを添えて、食べるときに全体を混ぜ合わせる。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 171Kcal
 塩分 1.2g



ポイント

切って盛るだけの手軽さ。火を使わないので、暑い日に打ってつけの一品です。