

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「夏バテ予防レシピ」～

気温や湿度が高くなる夏は、体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで「夏バテ」を防いで、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

#### ●夏バテ予防の4つのポイント

- ・水分をしっかり補給する。
- ・ぐっすり眠って体を休める。
- ・軽い運動をして発汗を促す。
- ・栄養バランスの良い食事をとる。

#### ●夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物

- ・ビタミンB<sub>1</sub> … 豚肉、玄米、うなぎ、大豆など  
糖質をエネルギーに変える働き。
  - ・ビタミンC … キウイフルーツ、じゃがいも、赤・黄ピーマンなど  
体の抵抗力を高める働き。
  - ・ミネラル … 海藻類、きのこ類など  
体の調子を整える働き。
- ※暑い夏は汗と一緒に流れてしまうので、3食しっかりとることが大切。

### キャベツと豚肉のミルフィーユ

(4人分)

材料	4人分
キャベツ	4枚
もやし	2袋
えのきたけ	2袋
豚肩ロース	240g
顆粒和風だし	小さじ1
酒	1/2カップ
こしょう	少々
葉ねぎ	適量
ぽん酢	大さじ3

〈作り方〉

- ①豚肩ロース、キャベツをひと口大に切る。えのきたけは3～4cm幅に切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にキャベツ、もやし、えのきたけ、豚肩ロースの順に重ね入れ、これを2～3段繰り返す。
- ③顆粒だし、酒を豚肉の上から全体にかけ、鍋に蓋をして、中火で10分ほど蒸す。
- ④火が通ったら器に盛りつけ、こしょう、葉ねぎをトッピングし、上からぽん酢をかける。

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 229kcal  
塩分 1.1g

#### ポイント👉

蒸すことでキャベツのかさが減り、量を多く食べられます。あっさりとした味わいで、食欲がない時にもおすすめです。



## 桜えびとチーズのチヂミ (4人分)

材料	4人分
玉ねぎ	1個半
桜えび	大さじ1
卵	1個
薄力粉	大さじ4
みそ	小さじ2
ピザ用チーズ	20g
水	大さじ3
ごま油	少々
オリーブオイル	適量
大葉	4枚
ラー油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2

### 〈作り方〉

- ①玉ねぎを薄切りにし、ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を流し入れて平らにする。こんがりと焼き目がつくように両面を中火で焼く。
- ③焼きあがったら四角に切り分け、大葉で挟むように巻き、ラー油としょうゆを上からかける。

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 180kcal  
塩分 1.3g



### ポイント

みそとチーズの相性がよく、ラー油のピリ辛が後をひきます。  
1品足りないときなどにおすすめです。