

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」～

最近、暑い日が続いていますが、食欲が落ちた、疲れが取れないなどの症状はありませんか。食事内容をしっかりと見直し、十分な体力をつけてこの夏を元気に過ごしましょう。

汗をかくとミネラルが体から失われます。ミネラルが不足すると食欲不振につながるため、しっかりと補給しましょう。

◎夏バテの予防に効果的な栄養素と食べ物

たんぱく質

血や筋肉、体を作るもととなる。
(例：肉、魚、卵、豆類、乳製品など)



ミネラル

体調を整える働きがある。
(例：海藻類、野菜、果物など)



ビタミンB1

疲労回復の働きがある。
玉ねぎやにんにくなどと一緒に摂取すると吸収率が上がる。
(例：豚肉、うなぎ、玄米、豆腐など)



クエン酸

疲れの原因の1つである乳酸という物質を分解し、疲労回復を早める効果がある。
(例：レモン、梅干し、酢など)



豚肉とオクラのチーズ巻き

材料	4人分
豚ばら肉	12枚
オクラ	12本
スライスチーズ	6枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	小さじ2
ごま	適量

<作り方>

- ① オクラは沸騰したお湯で2分程度茹で、ザルにあげて冷ます。
- ② にんにくはみじん切りにし、Aの調味料と合わせておく。
- ③ スライスチーズは1枚を半分に切る。
- ④ 豚肉は塩、こしょうで下味をつけ、チーズ、オクラの順にのせて巻く。表面に片栗粉を薄くまぶし、同様に計12個作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、フライパンの余分な油をペーパータオルでふき取り、Aを加える。肉巻きを転がしながら、汁気がなくなるまで煮からめる。
- ⑦ 皿に盛り付け、ごまをふる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 455Kcal
塩分 1.7g



ポイント

オクラ以外の野菜を巻いても、おいしくできます。

めかぶと長いものねばねば和え

材料	4人分
めかぶ (味つきでないもの)	3パック (160g)
長いも	150g
ミニトマト	8個
梅干し	2個
塩	小さじ1/3
オリーブオイル	大さじ1

<作り方>

- ① 長いもの皮をむいてポリ袋に入れ、めんぼうであらく砕く。
- ② ミニトマトは半分に切る。梅干しは種をとり、細かく刻む。
- ③ ボウルにAを入れ、長いも、ミニトマト、梅干しを加え、よく和える。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 66kcal

塩分 1.7g



ポイント

長いものは砕くことによって味が染み込みやすくなります。

ひとくちメモ



7月10日は「納豆の日」



古くから日本人に愛されてきた日本の伝統食品である「納豆」。

なっ(7)とう(10)にちなんで、納豆消費量の少なかった関西地方での消費量アップを狙って制定されたのを知っていましたか？

納豆には整腸作用や免疫力をアップしてくれる働きがあります。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

