

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「熱中症予防レシピ」～

今年の夏も暑くなることが予想されます。熱中症予防には、水分補給だけでなく、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。食事からしっかり栄養を補給し、熱中症に負けない体を作りましょう！

今回は、暑い日でも、火を使わず手軽に作れるレシピをご紹介します。

熱中症予防に効果的な栄養素

- ◎ビタミンB1（糖質をエネルギーに変え、疲労回復の効果がある）
豚肉、玄米、うなぎ、卵、豆腐、モロヘイヤなど
- ◎カリウム（利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる）
野菜、豆類、海藻など
- ◎ビタミンC（免疫力を高める）
柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
- ◎クエン酸（疲れの原因になる乳酸の発生を抑える）
梅干し、レモンなど

豚しゃぶの梅ポン酢和え

材料	4 人 分
豚バラ肉	320g
酒	大さじ1・小さじ1
トマト	1個
きゅうり	1本
水菜	1株
黄パプリカ	1/2個
梅干し	4個
かつお節	2袋（4g）
ポン酢	大さじ4
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

A

ポイント🗨️

食欲がない暑い日でも、夏野菜とお肉がしっかり摂れて栄養満点です。梅干しのさっぱりとした酸味が食欲をそそります。

<作り方>

- ① 耐熱皿に豚バラ肉を広げ、酒をふる。
ふんわりとラップをし、600Wで3分加熱をする。
一度取り出し、ほぐしてから再度3分加熱をする。
- ② トマトはくし形、きゅうりは細切り、水菜は3cmの長さ、黄パプリカは細切りにする。
- ③ 梅干しは種を除いて叩く。
- ④ ボウルに③とAを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 野菜を皿に盛り、豚肉をのせて、たれをかける。



栄養成分（1人分）
エネルギー 347kcal
塩 分 1.8g



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。

