

食べて健康やか

愛媛県栄養士会

夏バテ予防

栄養バランスを意識

夏バテとは夏の高温、多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。原因の一つに、栄養バランスの偏りが挙げられます。夏は食欲が低下しやすく、簡単な食事で済ませてしまふことが増え、栄養バランスが偏りやすくなります。夏に不足しやすい栄養素は主に三つあります。一つ目はタンパク質。体のもと

夏バテとは夏の高温、多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。原因の一つに、栄養バランスの偏りが挙げられます。夏は食欲が低下しやすく、簡単な食事で済ませてしまふことが増え、栄養バランスが偏りやすくなります。夏に不足しやすい栄養素は主に三つあります。一つ目はタンパク質。体のもと

夏バテとは夏の高温、多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。原因の一つに、栄養バランスの偏りが挙げられます。夏は食欲が低下しやすく、簡単な食事で済ませてしまふことが増え、栄養バランスが偏りやすくなります。夏に不足しやすい栄養素は主に三つあります。一つ目はタンパク質。体のもと

夏バテとは夏の高温、多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。原因の一つに、栄養バランスの偏りが挙げられます。夏は食欲が低下しやすく、簡単な食事で済ませてしまふことが増え、栄養バランスが偏りやすくなります。夏に不足しやすい栄養素は主に三つあります。一つ目はタンパク質。体のもと

夏バテとは夏の高温、多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。原因の一つに、栄養バランスの偏りが挙げられます。夏は食欲が低下しやすく、簡単な食事で済ませてしまふことが増え、栄養バランスが偏りやすくなります。夏に不足しやすい栄養素は主に三つあります。一つ目はタンパク質。体のもと

夏バテとは夏の高温、多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。原因の一つに、栄養バランスの偏りが挙げられます。夏は食欲が低下しやすく、簡単な食事で済ませてしまふことが増え、栄養バランスが偏りやすくなります。夏に不足しやすい栄養素は主に三つあります。一つ目はタンパク質。体のもと

③をのせ、①のたれをかける。

★オクラのごままぶし

【材料】オクラ8本、B（鶏がらスープのもと小さじ1、にんにくチューブ小さじ1/2、ごま油小さじ1、いりごま小さじ1）

【作り方】①オクラを水洗いして水気を切り、塩少々（分量外）を全体にまぶし、まな板に押し付けて転がす ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、オクラを入れて色よくゆで、水にとって水気を切る ③オクラのへたを除いて、がくを包丁で削り取る ④オクラにBを加えてあえる。

★果物

【材料】スイカ200g

（1人分 エネルギー637kcal、タンパク質26.2g、脂質19.2g、塩分3.4g）

いずれも2人分

★豚肉と甘酒の冷麺

【材料】中華麺2玉、豚ロース肉薄切り60g、キュウリ1/2本、トマト1個、ゆで卵1個、酒小さじ2、塩少々、A（甘酒＝ストレートタイプ＝1/2カップ、白練りごま大さじ3、しょうゆ大さじ1、黒酢大さじ1）

【作り方】①Aを合わせ、たれを作る ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、完全に火が通ったら氷水にとる。ザルに上げて水気を切り、食べやすい大きさに切る ③キュウリは皮をしま模様むき、斜め薄切りにしてから千切りに。トマトは半月切り、ゆで卵は半分に切る ④鍋にたっぷりの湯を沸かして中華麺をゆで、冷水でもみ洗いして水気を切り、少量のごま油（分量外）をまぶして器に盛り付ける ⑤②

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>

三つ目はミネラル。汗で流失しやすいため、夏は特に不足しやすい栄養素です。ビタミンB群同様、代謝を助ける働きがあります。今回は、この時期に食べたい麺類も、一緒に食べる食材選びを意識することで、栄養バランスがよくなります。不足しがちな栄養素を補い、暑い夏を元気に過ごしましょう。

（小家野満香）
〈第3土曜日に掲載〉