

夏バテを撃退しよう!

暑い夏は、身体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。

夏バテ予防の、スタミナ料理レシピなどを紹介します。生活のリズムを守り、食生活に気をつけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



暑い夏にも負けない!

夏バテとは・・・
夏バテは、高温の外気・大量の発汗・胃腸の消化機能低下などの原因により、食欲低下や睡眠不足・体力消耗などの症状が現れる夏特有の症状です。

夏バテの原因
外気が高温になるとその外気に対応し熱を体内に溜め込まないようにするために、大量の汗をかき体調を整えます。しかし、大量の汗と一緒に体内に蓄積されていたビタミン類やミネラル類が一緒に排せつされてしまうため、体内のミネラルバランスが崩れ、疲れやすくなる原因となります。冷房の効いた室内と暑い戸外の行き来による温度差に、身体の体温調節機能が適応できない

ことが夏バテの原因となる方もいるようです。暑くなると消化酵素の働きも弱まります。また、冷たい飲み物を多くとることで、胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり、タンパク質やビタミン・ミネラル類の栄養素が不足しがちになります。食欲低下・体力消耗につながります。

夏バテを防ぐには

自然な生活のリズムのもとに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行することが重要です。

1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をするなどの注意が必要です。食欲不振や睡眠不足などで必要な栄養素がとれないと、体はますます疲労し悪循環を引き起こします。こんな時こそ、疲労回復に有効なビタミンB群などの栄養素を中心としたバランスのよい食事を心がけましょう。

また、冷えすぎも防ぎましょう。冷房など冷やしすぎに注意し、自分で環境温度の調節ができない場所へ出入りする際には、上着やひざ掛けなどを用意して自己調節しましょう。

夏バテ対策10か条

- 冷房温度をうまく調節
- こまめに上着を脱ぎ着する
- 冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う
- 寝る前に冷房はタイマールをかける
- 窓際には頭を冷やす
- 冷たい飲み物を取りすぎない
- 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをとる
- 香辛料などをうまく利用する
- 夏太りに注意する
- 上手に汗をかく

夏バテ予防おすすめレシピ

暑い時期は普段よりカロリーやビタミンの消費が多くなります。夏バテ対策には栄養バランスのよい食事をすることが基本です。良質のタンパク質とエネルギー代謝をよくするビタミンB群、ビタミンCをしっかりとることもポイントです。食の落ちた時に食べやすい雑料理と暑い夏に力が出るスタミナ料理を紹介しましょう。麺はお好みでうどん・そうめん・冷麦に変えることもできます。

納豆長いもそば

- 材料 (1人分)**
ゆでそば 1袋 (250g)
納豆 1パック (40g)
長いも 40g
大根 30g
オクラ 1本
万能ねぎ 5g
温泉卵 1個
めんつゆ 150cc

- 作り方**
①そばは熱湯に入れて軽くゆでる。冷水に取り、水気を切る。
②長いも・大根はそれぞれ皮をむいておろす。
③オクラはゆでて、小口切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
④器に①・②・③・温泉卵と納豆を盛り、めんつゆをかける。

長いも・オクラ・大根は胃腸での消化吸収を助け、納豆・そばにはビタミンB群が豊富に含まれています。雑料理は具だくさんにし、ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。



納豆長いもそば

◆問合せ◆
健康推進課
☎ 32・3000



豚しゃぶのマリネ

豚しゃぶのマリネ

暑い季節には、体内の糖を燃焼させるビタミンB1が多く消費され不足しがちになります。ビタミンB1を豊富に含む豚肉とビタミンB1の利用効率をアップするアリシンを含むにんにく・玉ねぎを組み合わせ、上手にビタミンB1をとりましょう。

- 材料 (1人分)**
豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 70g
酒 大さじ1/2
玉ねぎ 30g
人参 10g
ピーマン 10g
きゅうり 10g
水菜 10g
おろしにんにく 少々
市販のドレッシング 適宜

- 作り方**
①豚肉は酒を入れた熱湯でゆでてザルに上げる。
②玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうりは千切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
③きゅうり・水菜以外の野菜は軽くゆでる。
④ボウルに①・②・③を入れてよく混ぜ合わせたら、にんにくを加えた好みのドレッシングを加えて和える。※1時間位おくと味がなじみます。

ナスの豚肉ロール焼き

- 材料 (1人分)**
ナス 1/2本
豚もも薄切り肉 2枚
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 適宜
油 少々
レタス 1枚
大根 25g
万能ねぎ 少々
しょうゆ 少々

- 作り方**
①ナスはヘタを取り、縦4つ切りにする。
②豚肉に塩・こしょうをふり、①のナスの中央から斜めに巻き付けて、小麦粉をまぶす。
③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして全体を焼く。
④レタスは細切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
⑤大根はおろして軽く水気を切り、しょうゆを入れて混ぜる。
⑥器にレタスを敷き、半分に切った③を盛り、⑤と万能ねぎをかける。



ナスの豚肉ロール焼き

夏野菜には、水分やビタミン・ミネラル類が豊富に含まれており、体を冷やす作用があるとされています。ビタミンB1が豊富な豚肉、消化を助ける大根とともに、さっぱりといただけます。