

知らなきゃ損！？ 食事で夏バテ&冷えに打ち勝とう！

近年、猛暑が続いている夏。からだがだるくてやる気が出ない、食欲が落ちたなどの“夏バテ”や冷たいものを取り過ぎたり、クーラーなどで身体を冷やし過ぎて“冷え”に悩んでいませんか？夏のお悩み「夏バテ&冷え」からカラダを守るための耳寄りな情報をお届けします！

夏バテや冷えで思い当たることはありませんか？

麺類など単品料理ですませ
てしまいがち



冷たい飲み物や食べ物ばかり食べてしまう



クーラーなしでは生きていけない



栄養バランスが崩れ、代謝が低下して疲れがとれにくいカラダに

カラダが冷えたり、胃腸の働きが悪くなり食欲低下に

胃腸の働きが低下して、代謝が低下。血行不良からくる冷えに

そんな夏バテや冷えに打ち勝つには・・・

夏バテ克服には
食事バランスがカギ

ビタミンB1



糖質をエネルギーに変える時に必要。不足すると栄養の代謝が落ちて、疲れやすくなります。
豚肉、うなぎ、鮭、たらこ、大豆、玄米、そばなど

アリシン



ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。
ねぎ、にんにく、玉ねぎ、ニラなど

冷えは血行促進がカギ

ビタミンE



血行を良くする働きがあります。
アボカド、かぼちゃ、うなぎ、アーモンドなど

温め食材



にんにく、しょうが、ねぎ、唐辛子は血行を促進してからだを温めます。
唐辛子、にんにく、しょうがなど

ワンポイント

香辛料や柑橘類で食欲アップ

カレー粉などのスパイスやレモン、ゆず果汁などの柑橘類を料理にプラスして食欲を刺激しましょう！

カラダを温めるために

シャワーではなく、お風呂に入ってカラダを芯から温めたり、適度な運動をすることも大切です。

夏を元気に！ ★6月のポイント

■ 梅雨の簡単調理 (6/1 梅の日)

梅のはなし

栄養成分

梅のすっぱさもとの『クエン酸』は、糖質の代謝を促進し、筋肉中にたまった疲労物質の乳酸を燃やしてエネルギーに変えるため、疲労回復に役立ちます。クエン酸には殺菌や抗菌作用も期待できます。また、梅のすっぱさが食欲を増進させてくれるので、どんよりとした梅雨空で気分がすぐれない時にもぴったりです。梅の日をきっかけに、梅を使ったメニューを普段の食事に取り入れてみましょう。

豆知識

梅は粒がそろって傷や虫食いがいいものを選びます。生の梅には有毒な青酸化合物が含まれているので加工をして食べますが、梅干や梅漬け、果実酒、ジャム、果汁飲料、ゼリー、羊羹と活用方法は様々です。また、地域によっては、梅干しの表面が焦げるまで焼き、そこに熱湯を注いで梅干を崩しながら食べる『黒焼き』は、風邪の症状を和らげる効果があるという話もあるようです。

おすすめメニュー

たたききゅうりの ごま風味梅肉あえ



27
Kcal

塩分
0.6g

調理
時間
10分

Point

梅の力

さっぱり

簡単調理

●材料 (2人分)

- ・きゅうり … 1本
- (A)
 - ・梅肉 … 小さじ1
 - ・ごま油 … 小さじ1
 - ・にんにくのすりおろし … 少々
 - ・水 … 小さじ1~2

●作り方

①きゅうりは縦に縞状に皮をむき、塩少々(分量外)をふって板ずりをしてからすりこ木などで軽くたたきつぶし、一口大に切りそろえる。

②Aをよく合わせて①をあえる。

★体に優しいポイント★

和えるだけなので、火を使わずに簡単に作れる1品です。梅のすっぱさが食欲を増進させるので、梅雨空でどんよりしている時にもさっぱりと食べられます。

夏を元気に！ ★6月のポイント

■ 食事で冷え対策！

冷え対策の食事

● 冷え対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を良くします	サーモン、うなぎ、子持ちガレイ、ツナ缶、かぼちゃ、アーモンド
カプサイシン	血行促進、発汗を促します	唐辛子、豆板醤、七味唐辛子
ジンゲロン	血行促進、発汗を促します	しょうが

● 食事対策

東北の梅雨の時期は気温も上がらず、冷たい雨によって身体が冷えてしまう日もあります。全身の末梢血管まで血液を送り込み、身体を温めるには、5大栄養素のすべてをバランス良く摂る事が不可欠になりますが、中でもビタミンEは血行を促進します。また唐辛子のカプサイシンやしょうがのジンゲロンには発汗や血行を促進する効果があると言われています。今回はビタミンEを多く含んでいる食材を使用したレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

アボカドマグロ丼

Point

冷え対策

さっぱり

簡単調理



550
Kcal

塩分
2.5g

調理
時間
15分

● 材料 (2人分)

・ごはん	…	300g
(A)		
酢	…	大さじ2
砂糖	…	大さじ2
塩	…	小さじ1/3
・アボカド	…	1個
・マグロ	…	150g
(B)		
しょうゆ	…	大さじ1
みりん	…	小さじ2
わさび	…	小さじ2/3
白いりごま	…	小さじ1/2

● 作り方

- ①炊き立てのごはんにAを合わせ、すし飯を作る。
- ②アボカドとマグロは2cmの角切りにし、Bと和える。
- ③器に①と②を盛り、白まをのせる。

★体に優しいポイント★

アボカドはビタミンE・食物繊維・カリウムを含みます。食物繊維やカリウムには余分なコレステロールや塩分を排出する働きもあります。火を使わずに簡単に調理できるのも嬉しいポイントです♪

夏を元気に！ ★6月のポイント

■ お父さん元気でいてね！（6/19 父の日）

お父さんいつまでも元気でいてね！

●肥満を防ぐ食事

肥満は高血糖や高脂血症、高血圧など様々な生活習慣につながります。食べ過ぎや運動不足の習慣化が肥満の原因となるので、自分にあった適切なエネルギー摂取を心がけ、適度な運動を取り入れることが大切です。いつまでも元気なお父さんでいてほしいので、今回はカロリーをおさえたご馳走レシピをご紹介します。美味しいご馳走を作って、家族みんなで日ごろの感謝の気持ちを伝えましょう。

●肥満を防ぐ食事

普段の食事では脂身の少ない部位の肉や魚を選択し、低エネルギーの野菜やきのこ類、海藻をたっぷり取り入れてみましょう。また、煮る、蒸すなどの調理方法を取り入れ、油の使用を抑えるのも効果的です。食事だけではなく、『外食を減らす』『運動の習慣をつける』『毎日体重測定をする』など、生活習慣の見直しも大切です。

おすすめメニュー

豚ヒレ肉のグリル マスタードトマトソース

Point

カロリーオフ

ごちそう

低脂肪



113
Kcal

塩分
1.4g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

・豚ヒレ肉	…	140g
・塩	…	1g
・コショウ	…	適宜
・トマトソース	…	30g
・粒マスタード	…	4g

（付け合せ）

・にんじん	…	60g
・葉物野菜	…	60g
・塩	…	1g

※ 葉物野菜はほうれん草や小松菜などを使用します

●作り方

①豚ヒレ肉は1cmの厚さに切り、塩、こしょうを振る。

②にんじんは輪切りにしてやわらかくゆでる。葉物野菜はゆでて水にとり、水気を絞って、3cmの長さに切る。盛る直前に熱湯をかけて温め、塩を振る。

③トマトソースを温め、粒マスタードとあわせる。

④①をグリルで焼く。

⑤器に④を盛り、③をかけて②を盛り合わせて、③のソースをかけて出来上がり。

★体に優しいポイント★

他の部位と比べて低脂肪のヒレ肉を使ったメニューなので、カロリーが気になる方にもオススメのご馳走メニューです。トマトにマスタードの刺激を加えたソースがヒレ肉の味わいを深めます。

夏を元気に！ ★6月のポイント

健康麺メニュー

冷え対策の食事

●冷え対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を良くします	サーモン、うなぎ、子持ちガレイ、ツナ缶、かぼちゃ、アーモンド
カプサイシン	血行促進、発汗を促します	唐辛子、豆板醤、七味唐辛子
ジンゲロン	血行促進、発汗を促します	しょうが

●6月のオススメ麺

東北の梅雨は気温も上がらず冷たい雨が降り、肌寒い日があります。全身に血液を送り、血行を促進して身体を温めるにはバランスよく食事をするのが大切ですが、温かいものを食べて身体を芯から温めるのも手です。今回は6月1日の『梅の日』と『梅雨』にちなんで、梅を使ったうどんのレシピをご紹介します。梅雨空でどんよりした時にもさっぱりといただけるうどんです。

おすすめメニュー

あったか梅うどん

Point

麺で元気

梅の力

冷え対策



320
Kcal

塩分
3.9g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・うどん	…	2玉
・梅干し	…	2個
・わかめ	…	2g
・ねぎ	…	1/4本

<うどんつゆ>

・だし汁	…	900cc
・醤油	…	大さじ2
・みりん	…	大さじ2
・酒	…	大さじ1

●作り方

- ①ねぎは小口切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ②<うどんつゆ>の材料を鍋に入れて火にかける。その間に、うどんをゆでておく。
- ③②の茹でたうどんを洗わずに器に盛り、その上に梅干し、①のねぎとわかめをのせる。
- ④③に熱々のつゆをかけて出来上がり。

★体に優しいポイント★
梅干を使っているので、食欲がない時にもさっぱりと食べることが出来ます。体を温めるので風邪気味の時にもぴったりです♪

かまぼこや揚げ玉を入れても美味しいですよ♪

