

今年の夏も元気に過ごそう！  
美味しく食べて夏バテや冷えに負けないからだに♪

外の暑さと室内の冷房による温度差で夏バテ気味・・・  
夏バテや冷えを改善する食事対策はありますか？



夏バテ・冷えの食事対策

この季節に気になるからだのトラブルをからだの内側から改善するポイントをご紹介します！

ポイント



- ① **栄養補給** 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを取る。
- ② **冷たい飲み物を取り過ぎない** 胃腸が冷えて、働きが弱ります。
- ③ **スパイスや香辛料、香味野菜をうまく取り入れる** 食欲増進や血行促進に！

蒸し暑い季節に起こる『夏バテ』は、暑い屋外や冷房の効いた寒い室内にからだに適応しようと、必要以上のエネルギーを消費し、その疲労が蓄積しておこります。胃腸の調子も弱まり、食欲も低下してしまうので、栄養バランスが乱れ代謝も落ちてしまうので、悪循環になります。

旬の食材をプラスするだけで、おいしく夏バテ・冷え対策になります♪

冷え対策

+しょうが・唐辛子



ピリ辛坦々うどん

しょうがや唐辛子には血行促進の作用があります！  
ひき肉と炒めてうどんにのせるだけ♪

スタミナ補給

+うなぎ



うなとろそうめん

うなぎにはたんぱく質やたんぱく質の代謝に関与するビタミンB群が豊富に含まれています。  
そうめんとうなぎの蒲焼ととろろをかけるだけ♪

ビタミン補給

+なす・トマト



なすとトマトのナポリタン

なすやトマトにはビタミンが豊富に含まれており、ミネラルの補給にもなります。麺との相性も抜群！

単品になりがちな  
麺料理

そうめん・冷麦  
うどん・そば  
ラーメン・つけめん  
など・・・

その他にも夏に旬を迎える香辛野菜のみょうがやわさび、しそ等には、香りによる食欲増進効果も期待できます♪

夏バテ対策に最適な旬の食材を次ページからご紹介いたします♪

# 夏が旬の美味しい食材

旬の食材には栄養成分もたっぷり！美味しくからだの中から元気に♪

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
かぼちゃ					●	●	●	●	●			
トマト						●	●	●				
ピーマン						●	●	●				
おくら						●	●	●	●			
あじ					■	■	■					
あなご						■	■	■				
すいか							★	★				

## 野菜

旬の野菜の美味しい食べ方や保存の仕方から、気になる栄養素まで毎月ご紹介します♪

### かぼちゃ

とても栄養価が高く、特にカロテンやビタミン類が豊富に含まれています。貯蔵、加熱にも強いのが特徴です。



### トマト

トマトに含まれる『リコピン』には強い抗酸化作用があります。その他にも栄養素が豊富に含まれています。



### ピーマン

栄養価が高く、特にビタミン類が豊富に含まれています。実はナス科の野菜なんですよ！



### その他にも…

なすやきゅうり、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤなど夏に旬を迎える野菜はたくさんあります♪夏野菜たっぷりカレーもオススメです！

## 魚介

### うなぎ(養殖)

うなぎには良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンが豊富に含まれているので栄養補給に最適の食べ物です。夏バテ対策にもピッタリです！



### その他にも…

初がつおは初夏の味として親しまれており、秋まで楽しむことができます。他にもあなごやあじといった魚も旬を迎えます。

## 果物

### すいか

90%以上が水分であるすいかは夏の水分補給にも最適です。その他にカロテンやリコピン、カリウムが含まれます。



### もっと旬を楽しみましょう♪

栽培技術が発達し、1年中食べられる食材が増えましたが、『旬』の食材は『美味しい・栄養たっぷり・値段が安い』と嬉しいことづくしです！



## 旬をもっと美味しく！ ★6月のポイント

### 今月は… かぼちゃ①

かぼちゃは大きく分けると日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類になります。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いのですが、かぼちゃは熟しているものの方が甘みが強くカロテンも多くなります。まずは美味しく食べるための見分け方や保存方法をご紹介します！

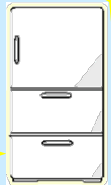
### 美味しい選び方・保存方法

#### ●選び方

- ・へたが枯れて乾き、まわりがくぼんでいるもの  
⇒完熟している
- ・皮にツヤがあつてかたく、しっかりと重みのあるもの

#### ●保存方法

- ・丸のままなら冷暗所で1～2ヶ月程度保存可能です
- ・カットしたものは傷みやすいので、タネの部分をくり抜き、ラップで包み冷蔵庫の野菜室で保存します
- ・かためにゆでて冷凍保存も可能です



### かぼちゃ使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

#### かぼちゃの肉じゃが風

Point

かぼちゃの力

B-カロテン

主菜



220  
Kcal

塩分  
2.0g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

・かぼちゃ	…	200g
・玉ねぎ	…	1/2個
・油揚げ	…	1枚
・さやいんげん	…	4本
・植物油	…	大さじ2/3
(A)	{	
だし	…	3/4カップ
しょうゆ	…	大さじ1 1/2
砂糖	…	大さじ1
酒	…	大さじ1/2

#### ●作り方

- ①かぼちゃはやや大きめのひと口大に切り、玉ねぎはくし形切りにする。さやいんげんは3～4cm長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、乱切りにする。
- ②なべに油を熱し、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、油揚げの順に加えて炒める。
- ③全体に油が回ったらAを加え、煮立ったら火を弱めてアクを取る。かぼちゃが柔らかくなり煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

#### ★体に優しいポイント★

肉の代わりに油揚げを使うことで、コクを出しつつ動物性脂肪を抑えることができます。かぼちゃに豊富なβ-カロテンは、油と一緒にとることで吸収率が高まります。

旬をもっと美味しく! ★6月のポイント

今月は… かぼちゃ②

かぼちゃはとても栄養価が高く、その高さは野菜のなかでもトップクラスです。特に免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富に含まれています。特にビタミンEは血行を促進するので、冷房や梅雨寒による冷えの対策に最適です。このページではかぼちゃに含まれる夏に嬉しい栄養素をご紹介します!

かぼちゃの夏に嬉しい栄養素

ビタミンE



●はたらき

血行促進作用

(末梢血管をひろげ、血行をよくする働きがあります)

抗酸化作用

β-カロテン

●はたらき

皮膚のほかに、のど、鼻、肺、消化管などの粘膜を保護します

※β-カロテンは体内でビタミンAに変わり働きます

かぼちゃ使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

かぼちゃの冷製スープ  
白みそ風味

Point

かぼちゃの  
力

ビタミンE

汁物



123  
Kcal

塩分  
0.9g

調理  
時間  
15分

●材料 (2人分)

・かぼちゃ(皮をむいて)	…	150g
・だし	…	1 1/2カップ
・西京みそ	…	大さじ1
・牛乳	…	1/2カップ
・塩	…	小さじ1/10
・こしょう	…	少々
・青じそ	…	2枚

●作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、なべにだしとともに入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら弱火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮、熱いうちにフォークの背などでつぶす。
- ②ボウルに移してみそと牛乳でのばし、味をみて塩とこしょうで調味し、冷やす。
- ③青じその葉はあらみじんじんに切り、器に盛ったスープに添える。

★体に優しいポイント★

牛乳の良質なたんぱく質とカルシウム、かぼちゃの抗酸化ビタミンが手軽に補給できます。牛乳を加えることで、コクがあるのに塩分を控えることができます。

## 夏をもっと美味しく！ ★6月のポイント

### 6月1日は… 梅の日

#### 梅雨のじめじめも梅ですっきり♪

他の果物にくらべてすっぱいのが特徴ですが、そのすっぱさの主成分は『クエン酸』と呼ばれるものです。

このクエン酸は糖質の代謝を促し、筋肉にたまった疲労物質である乳酸を分解しエネルギーに変える代謝に関与しています。また、梅の殺菌力は腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちますので、梅雨でじめじめしがちなこの時期にぴったりです！『梅は三毒を断つ』ということわざがあり、食べ物、血液、水の毒に対して効果があるといわれています。

#### 梅をもっとおいしく！

##### ・おいしい選び方

梅酒・梅シロップ ⇒ 成熟期のかたい梅  
梅ジャム ⇒ 完熟して黄色を帯びているもの  
※傷口から悪くなるので、傷のないものを選びます。

##### ・おいしい下準備

若くてかたい青い梅は、たっぷりの水に2～4時間つけてあく抜きします、熟している梅はあく抜きの必要はありません。特に完熟している梅はトラブルの元になるので避けます。



#### 梅のうめ～レシピ♪

さっぱりとした1品です♪

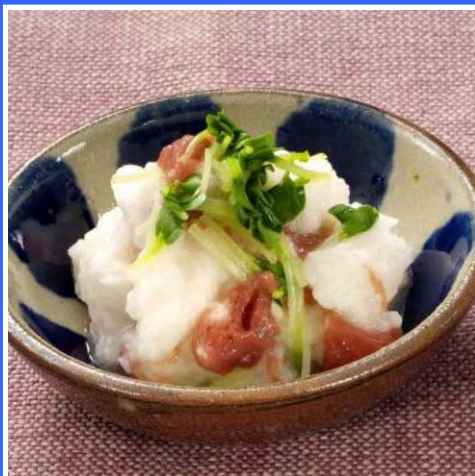
### たたき長いも梅肉あえ

Point

梅の力

クエン酸

梅の日



65  
Kcal

塩分  
0.7g

調理  
時間  
10分

##### ●材料 (2人分)

・長いも …… 200g  
・梅干 …… 2個  
・かいわれ大根 …… 1/2束

(A) { 酢 …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ1/2

##### ●作り方

- ①長いもは皮をむいてざく切りにし、ポリ袋に入れて麺棒で粗く叩きつぶす。
- ②かいわれ大根はさっと湯をくぐらせ、根は切り落としておく。
- ③梅干は種をとり、果肉を包丁でたたいておく。1に加えひと混ぜする。
- ④器に盛りAをかけ2を添える。

#### ★体に優しいポイント★

梅の酸味でさっぱりといただける1品ですが、酸味のもとになるクエン酸は糖質の代謝に関与します♪長いもに含まれる消化酵素ジアスターゼは胃腸の消化を高める働きがあります。

夏をもっと美味しく! ★6月のポイント

6月17日は… **父の日**

お父さんに「ありがとう」を伝えよう♪

いつまでも元気なお父さんでいてね!

肥満は高血糖や脂質異常症、高血圧などにつながります。肥満の原因は消費エネルギーよりも食事による摂取エネルギーが多すぎることです。まずは右表で自分の標準体重を計算してみましょう。標準体重よりも多い場合は、一度食生活や運動習慣を見直してみましょう!

お父さんにいつまでも元気でいてほしいので父の日には低カロリー・低脂質のごちそうメニューで感謝の気持ちを伝えましょう♪



①BMIを算出してみましょう

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

**BMI指数**

18.5未満 低体重  
18.5~25 普通  
25以上 肥満

日本人では**BMI 22**のときが最も病気になりやすいとされています。

②標準体重を算出してみましょう

$$\text{身長 (m)}^2 \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$



※BMI(ボディマス インデックス) ⇒ 体格指数

父の日おすすめレシピ

みんなで感謝の気持ちを伝えましょう!

豚ヒレ肉の辛味串焼き

Point

低脂肪

ビタミンB群

父の日



64 Kcal

塩分 0.9g

調理時間 10分

★体に優しいポイント★

脂肪の少ないヒレ肉だから、ボリュームがほしい料理には最適です。またヒレ肉は低脂肪でビタミンB群が豊富に含まれているのでダイエット中の強い味方です♪

●材料 (2人分)

・豚ヒレ肉 …… 140g  
 (A) { しょうゆ …… 小さじ2  
       みりん …… 小さじ2  
       豆板醤 …… 小さじ1/3  
 ・なす …… 60g  
 ・ピーマン …… 30g  
 ・ミニトマト …… 40g

●作り方

- ①豚ヒレ肉は1cm厚さに切り、Aにつけておく。
- ②なすは輪切り、ピーマンは縦2等分、ミニトマトはヘタをとる。
- ③焼串に1を刺し、2と一緒にグリルで両面を香ばしく焼き、器に盛る。

## 夏をもっと元気に！ ★6月のポイント

# 梅雨寒対策

### 肌のトラブルは内側から改善



東北の梅雨の時期は、気温もあまり上がらず肌寒く感じる日もあります。血行を促進し、保温効果を高めるためには栄養素をバランスよくとることが必要ですが、特にビタミンEは血行を促進する作用があります。今回は血行促進作用のある成分をご紹介します♪

### ビタミンE

- はたらき
  - ・血行促進作用
  - ・抗酸化作用
- ビタミンEを多く含む食材  
かぼちゃ ナッツ類 サーモン

### カプサイシン

- はたらき
  - ・血行促進作用
  - ・発汗作用
- カプサイシンを含む食材  
唐辛子 豆板醤 七味唐辛子

### ジンゲロン

- はたらき
  - ・血行促進作用
  - ・発汗作用
- ジンゲロンを含む食材  
しょうが

### 冷えが気になるときのレシピ

おいしくからだの中から温めましょう♪

#### かぼちゃとナッツのサラダ

Point

かぼちゃの  
力

ビタミンE

冷え対策



212  
Kcal

塩分  
1.0g

調理  
時間  
10分

#### ●材料（2人分）

- ・かぼちゃ ... 150g
- (A) オリーブ油 ... 小さじ1
- 塩 ... 小さじ1/4
- こしょう ... 少々
- ・グリーンアスパラガス ... 2本
- ・スライスアーモンド ... 5g
- ・くるみ ... 10g
- ・クリームチーズ ... 30g
- ・マヨネーズ ... 大さじ1/2

#### ●作り方

- ①かぼちゃはくし切りにし、ラップに包んで電子レンジで3～4分、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱し、Aをからめてあら熱をとる。
- ②アスパラは塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、1.5cm長さの乱切りにする。
- ③スライスアーモンド、くるみをフライパンでから炒りし、焼き色をつける。
- ④クリームチーズは常温に戻して柔らかくし、マヨネーズと合わせておく。
- ⑤1, 2を4で和えて器に盛り、3を散らす。

#### ★体に優しいポイント★

かぼちゃ、アーモンド、ナッツ類には、血流を促すビタミンEが多く含まれています。また電子レンジで調理時間を短縮することで、かぼちゃのビタミンCの損失を最小限に抑えます。

夏をもっと元気に！ ★6月のポイント

## スペシャル麺メニュー

6月の  
オススメ



今月の夏麺は…

### おろしぶっかけうどん

#### 梅で疲労回復♪

『梅の日』のページでもお話ししましたが、梅に含まれる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 エネルギーに変える代謝に関与します。  
疲れがたまりやすいこの時期にぴったりです！

#### 栄養素たっぷりしその葉！

青じその葉(大葉)には、栄養素が豊富に含まれています。ビタミン、ミネラルが多く、カルシウムが多く含まれるのが特徴です。添え物にしておくのはもったいない野菜なので、様々な機会に取り入れてみましょう！

#### おいしく疲労回復！

つるつるっ！といただけます♪

### おろしぶっかけうどん

Point

梅干で  
さっぱり

簡単

夏麺



393  
Kcal

塩分  
3.2g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

・大根おろし	…	1/4本分
・梅干し	…	大1個
・大葉	…	2枚
・万能ねぎ	…	2本
・うどん(乾麺)	…	200g
・めんつゆ	…	50ml

#### ●作り方

- ①梅干は種をのぞいて果肉をたたく。大葉はせん切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ②うどんは茹でて冷車で締めて水気を切る。
- ③器に2のうどんと大根おろし、1の材料をのせて、めんつゆをまわしかけていただく。

#### ★体に優しいポイント★

梅干しの酸味と大葉の香りが食欲をそそります。  
さっぱりいただけるので、梅雨のじめじめしたこの時期にもぴったりの1品です♪