

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

6月にご紹介♪

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

7月にご紹介♪

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

8月にご紹介♪

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! ★7月のポイント

### 今月は… トマト①



トマトには様々な種類があり、赤・黄・オレンジ・緑とカラフルなものもあります。品種によって合う料理も様々ですが、特徴的な風味によって魚や肉の臭みを消し、料理の旨みも増すので調味料としても活躍します。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!

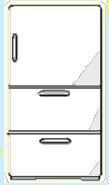
### 美味しい選び方・保存方法

#### ●選び方

- ・しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもの
- ・グッと重いものは糖度も高い
- ・ヘタや切り口がみずみずしい緑色のもの

#### ●保存方法

- ・ビニール袋に入れて冷蔵庫で2~3日保存可能です。冷やしすぎると味が落ちるので注意します。
- ・つぶして冷凍すれば、そのままソースやスープにも使えます。
- ・冷凍保存するときは丸のままでも可能です。冷凍すると簡単に皮をむくことができます。



### トマト使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

#### 牛肉と野菜のトマトパスタ

Point

トマトのカ

リコピン

主食



437  
Kcal

塩分  
2.3g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

・スパゲッティ(乾)	…	120g
・牛もも肉薄切り(赤身)	…	100g
・玉ねぎ	…	80g
・なす	…	60g
・ホールトマト(缶詰)	…	120g
・ピーマン	…	30g
・にんにく	…	少々
・オリーブ油	…	大さじ1
・塩	…	小さじ1/3
・こしょう	…	少々
・粉チーズ	…	小さじ2

#### ●作り方

- ①牛肉はひと口大に切る。玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。なすは7mm厚さの輪切りにし、トマトの水煮はざく切りにする。
- ②スパゲッティは袋の表示に従ってゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが出たら玉ねぎ、ピーマン、牛肉を加えて炒める。
- ④肉の色が変わったらなすを加えて炒め、トマトの水煮を加えて少し煮る。
- ⑤塩、こしょうで調味し、スパゲッティを加えて炒めて器に盛り、粉チーズを振る。

#### ★体に優しいポイント★

トマトの赤い色の成分(リコピン)には抗酸化作用が期待できます。また、牛肉には貧血予防の鉄、味覚を正常に保つ亜鉛が豊富に含まれています。

## 旬をもっと美味しく！ ★7月のポイント

### 今月は… トマト②

トマトの皮の赤い色素には『リコピン』という成分が含まれます。リコピンはカロテノイドと呼ばれる色素の1つですが、この成分には強い抗酸化作用があります。紫外線が気になるこの時期にぴったりな食材です。このページではトマトに含まれる夏に嬉しい栄養素をご紹介します！

### トマトの夏に嬉しい栄養素

#### ビタミンC

##### ●はたらき

- ・コラーゲンの生成に関与
- ・免疫力を高める
- ・抗ストレス作用



#### 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

### トマト使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

#### アボカドとトマトのサラダ

Point

トマトのカ

B-カロテン

副菜



121  
Kcal

塩分  
1.0g

調理  
時間  
10分

##### ●材料 (2人分)

・アボカド	…	1個
・トマト	…	1個
しょうゆ	…	小さじ2
練りからし	…	小さじ2/3
砂糖	…	小さじ2/3

##### ●作り方

- ①アボカドは縦半分に入れ目を入れ、クルッとひねって半分に割り、2cm角に切る。トマトは湯むきをして2cm角に切る。
- ②調味料を混ぜて、1と2に和える。

#### ★体に優しいポイント★

トマトにはリコピンやβ-カロテンが含まれています。また、アボカドにはビタミンEが豊富に含まれ、肌荒れにも効果があります。

## 夏をもっと美味しく！ ★7月のポイント

### 7月10日は… 納豆の日

#### 納豆パワーで夏も元気♪

納豆には大豆のすばらしい栄養成分がまるごと入っている上に、発酵の過程で増加する成分もあります。納豆の栄養成分の中でも注目したいのが…



#### ビタミンB1

糖質がエネルギーに変わるのをサポートします

#### ビタミンK

骨の形成をサポートします

納豆のネバネバパワーで夏も元気に過ごしましょう！

※ 血栓症などの血液が固まりやすい病気の治療のために抗凝血薬（ワーファリンなど）を飲んでいる方は、血液凝固の作用があるビタミンKを多く含む糸引き納豆は避けてください。

納豆という呼び名は、寺の納所（台所）でつくられたことに由来するといわれています。納豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれているので、肉食を禁じられていたお坊さんたちにとってはとても重要なたんぱく源でした。

この由来のほかにも煮豆を神棚に供えたところ、しめなわに付着していた納豆菌の働きによって納豆になった（神に納めた豆＝納豆）という説もあります。

いつから食べられていたかはまだ明らかにはなっていませんが、縄文時代の終わりごろには納豆のようなものが食べられていたといわれています。

#### 納豆アレンジレシピ♪

いつもと違う食べ方をお楽しみください♪

#### 納豆とひき肉のピリ辛炒め レタス包み

Point

みんなで  
ワイワイ♪

ビタミンK

納豆の日



233  
Kcal

塩分  
1.6g

調理  
時間  
20分

#### ●材料（2人分）

・納豆	…	100g	
・豚赤身ひき肉	…	50g	
(A) { しょうゆ	…	小さじ1/2	
酒	…	小さじ1/2	
・ねぎ	… 6cm	・にんにく	… 1/4かけ
・ごま油	… 小さじ2	・春菊	… 40g
・豆板醤	… 小さじ1/4		
(B) { 酒	… 小さじ1	しょうゆ	… 小さじ2
塩	… 少々	こしょう	… 少々
・レタス	… 6枚	・ごま油	… 小さじ1

#### ●作り方

- ①ひき肉にAを混ぜて下味をつけておく。
- ②ねぎは3cm長さに切る。縦に切り目を入れて芯をはずし、白い外側は縦にせん切りにして水にさらし、シャキッとしたり水けをきる。
- ③ねぎの芯とにんにくはみじん切りにする。
- ④春菊は葉と茎に分け、茎は1cm長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、1のひき肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、3と豆板醤を加えて炒め合わせる。香りが立ったら春菊の茎、納豆を入れて炒め、納豆がほぐれたら、Bで調味する。
- ⑥5を器に盛り、別の器に大きめにちぎったレタスを盛り、春菊の葉をごま油であえて添え、水けをきったねぎを盛り合わせる。
- ⑦食卓で各自が、レタ스에ピリ辛炒めと春菊とねぎを包んで食べる。

#### ★体に優しいポイント★

納豆は骨の健康維持に大切なビタミンKが豊富に含まれています。春菊の香り成分のα-ピネンは、胃腸を整えるはたらきがあります。

## 夏をもっと楽しく! ★7月のポイント

### 7月27日は… 土用の丑

#### 土用の丑の日にはうなぎを食べよう!

夏バテ防止のためにうなぎを食べるようになったのは江戸時代中後期になってからです。

売り上げ不振に悩んだうなぎ屋から相談を受けた平賀源内が『今日は土用の丑の日』と張り紙を出して宣伝したところ、そのうなぎ屋が繁盛したそうです。

地方によってはうなぎに限らず、その他の『う』のつく食べ物を食べる習慣もあります。

スタミナのある『馬(うま)肉』や『牛』胃に優しい『瓜』や『うどん』『梅干』が選ばれているようです。



#### 土用の丑おすすめレシピ

#### うなぎパワーで夏も元気に!

##### たんぱく質

良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。夏バテ時の栄養補給に!

##### ビタミンB群

エネルギー代謝をサポートします。

##### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。



#### 余ったうなぎのアレンジレシピ♪

#### うなぎとごぼうの柳川風

Point

栄養補給

ビタミンA

土用の丑



334 Kcal

塩分 2.6g

調理時間 15分

##### ●材料 (2人分)

- ・うなぎの蒲焼 …… 小1尾
- ・ごぼう …… 1/2本
- (A) { だし …… 2/3カップ …… 大さじ1 1/2
- しょうゆ …… 大さじ1 …… 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- ・卵 …… 2個
- ・九条ねぎまたは万能ねぎの小口切り …… 適量
- ・粉山椒 …… 適宜

##### ●作り方

- ①うなぎは縦2等分に切ってから1cm幅に切る。
- ②ごぼうはたわしなどで泥を洗い流し、縦に4~5本の切り込みを入れてから薄いさがきにし、水に10分さらしてアクを抜く。ざるにとって手早く水洗いする。
- ③フライパンまたは炒めなべに1を並べ、Aを加えて強火で1分煮る。2を散らし入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④粗く溶きほぐした卵を3の中心から外側に向かってまわし入れ、卵がふわっとしたらねぎをのせ、すぐに火を止めてふたをし、1分ほど蒸らす。
- ⑤器にすべらせるように移し、好みで粉山椒をかける。

##### ★体に優しいポイント★

うなぎに多く含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。うなぎや卵などのやわらかい食材にごぼうを加えると、噛む回数が増え、早食いや食べ過ぎを防ぐことができます。

夏をもっと元気に！ ★7月のポイント

夏のスタミナ食

暑い夏を元気に過ごそう！



気温も上がり、本格的な夏がやってきました。暑い日が続く疲労も蓄積してしまいがちです。夏バテにならないためにも、休息をしっかりととり、3食規則正しく食べて栄養補給をしっかりとしましょう。今回はスタミナをつけたい時にとりたい栄養成分をご紹介します。

ビタミンB<sub>1</sub>

- はたらき
  - ・糖質がエネルギーに変わるのをサポートします
- ビタミンB1を多く含む食材  
豚肉 うなぎ

クエン酸

- はたらき
  - ・糖質がエネルギーに変わるのをサポートします
- クエン酸を含む食材  
かんきつ類 酢 梅干

アリシン

- はたらき
  - ・ビタミンB1の吸収を促進します
- アリシンを含む食材  
にんにく 玉ねぎ ニラ

スタミナをつけたいときのレシピ

おいしくからだの中から元気をつくろう♪

豚肉と夏野菜のにんにく炒め

Point

栄養補給

ビタミンB群

スタミナ食



204  
Kcal

塩分  
1.5g

調理  
時間  
20分

●材料（2人分）

・豚もも薄切り肉	...	160g
・塩、こしょう	...	各少々
・セロリ	...	50g
・パプリカ(赤)	...	大1/2個
・さやいんげん	...	40g
・にんにく	...	1かけ
・赤とうがらし	...	1/2本
・ごま油	...	大さじ1
(A) {		
ナンプラー	...	小さじ1
しょうゆ	...	小さじ1
酒	...	小さじ2

●作り方

- ①豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶす。
- ②セロリは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ③さやいんげんはへたを落とし、熱湯でさっとゆでて斜め半分に切る。
- ④にんにくは小さめの角切りに、赤とうがらしは輪切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、1を炒め、肉の色が変わったら4、2の順に加えて炒め、最後に3を加え、Aで調味する。

★体に優しいポイント★

にんにくの香り成分アリシンは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復やスタミナアップに役立ちます。色鮮やかな夏野菜をたっぷり使った炒め物です♪

夏をもっと元気に！ ★7月のポイント

## スペシャル麺メニュー

7月の  
オススメ



今月の夏麺は…

### うざく風スタミナそうめん

うなぎで元気をつくろう♪

『土用の丑の日』のページでもお話しましたが、うなぎはエネルギー代謝をサポートするビタミンB群を豊富に含みます。食欲がわかない時の栄養補給にもぴったりです！



具沢山麺で栄養補給！

麺メニューは単品になりがちなので、たっぷり具材をのせて栄養補給をしっかりとしましょう！野菜を切っただけでもビタミン等の栄養素が補給できるだけではなく、色鮮やかになり食欲増進にもつながります！

おいしく疲労回復！ つるつるっ！といただけます♪

### うざく風スタミナそうめん

Point

うなぎで  
スタミナ

簡単

夏麺



531  
Kcal

塩分  
2.2g

調理  
時間  
15分

#### ●材料（2人分）

・山芋	…	60g
・きゅうり	…	1本
・乾燥ワカメ	…	大さじ1
・うなぎの蒲焼	…	1切れ
(A)	{	
めんつゆ	…	80ml
水	…	大さじ2
砂糖	…	小さじ2
レモン汁	…	大さじ1
・そうめん	…	3束
・山椒	…	適量(お好みで)

#### ●作り方

- ①山芋は短冊切り、きゅうりはスライス、ワカメは水でもどしてザルにあげておく。うなぎの蒲焼は食べやすい大きさに切っておく。
- ②Aを合わせ、1とあえる。
- ③そうめんを茹でて氷水でしめ、器に盛り、2のをせる。お好みで山椒をかけていただく。

#### ★体に優しいポイント★

うなぎには良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、夏の栄養補給に最適です。きゅうりと山芋のシャキシャキとした食感がアクセントになります。