

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起こります。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♪

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・・・

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！

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。



6月にご紹介♪

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。



7月にご紹介♪

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！



8月にご紹介♪

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! ★8月のポイント

今月は… ピーマン

ピーマンは栄養価の高い野菜で、特に豊富に含まれているのはビタミン類です。免疫力を高めるβ-カロテンも豊富に含まれていますが、この成分は油で調理するとより吸収されやすくなります。このページではピーマンをもっと美味しく食べるための情報を紹介します!

ピーマンをもっと美味しく!

●栄養素

紫外線が気になるときにピッタリ!

β-カロテン

・皮膚や粘膜を保護します

ビタミンC

・コラーゲンの生成に関与します

●選び方

- ・肉厚でやわらかく、弾力があるもの
- ・鮮やかな緑で皮にピンとしたハリとツヤがあるもの

●保存方法

- ・傷みの原因となる水けを徹底的に取り、ピニール袋に入れて冷蔵庫で保存します



ピーマン使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

鶏肉とピーマンの炒め物

Point

ピーマン
の力

ビタミンC

主 菜



207
Kcal

塩分
2.3g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・ピーマン	…	2個
・赤ピーマン	…	1個
・玉ねぎ	…	1/2個
・鶏もも肉(皮なし)	…	150g
(A)		
しょうゆ	…	小さじ1
酒	…	小さじ1
かたくり粉	…	大さじ1/2
・植物油	…	大さじ1
(B)		
オイスターソース	…	大さじ1
酒	…	大さじ1
しょうゆ	…	大さじ1/2
砂糖	…	小さじ1/2

●作り方

- ①ピーマン2種は縦半分切ってへたと種を除き、縦1cm幅に切る。玉ねぎは薄いくし形切りにする。
- ②鶏肉は5mm幅に切り、Aをからめる。
- ③フライパンに油を熱し、2を入れて炒め、肉に8分通り火が通ったら玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンの順に加えて炒める。
- ④全体に油が回ったらBを加え、味をからめるように炒める。

★体に優しいポイント★

ピーマンのビタミンCは加熱に強く、ビタミンの損失が少ないのが特徴です。また、赤ピーマンの甘みでやさしい味わいに仕上がります。鶏肉は皮をのぞくことで脂質とカロリーを抑えます。

旬をもっと美味しく! ★8月のポイント

今月は… オクラ



オクラのネバネバのもととなっているのは、食物繊維として働くペクチンやムチンという成分です。このネバネバを出したい場合は、細かくたたきます。粘りがある食材と相性がよいので、やまいもや納豆と食べるのがオススメです。このページではオクラをもっと美味しく食べるための情報を紹介します!

オクラをもっと美味しく!

●栄養素

夏バテで食欲がないときにピッタリ!

ペクチン

・整腸効果があります

ムチン

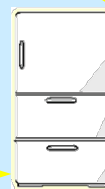
・消化器の粘膜を保護します

●選び方

- ・鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものが新鮮
- ・角がはっきり筋ばっていないもの

●保存方法

- ・ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で2~3日
- ・かために塩茹でをして、ラップに包み冷凍保存



オクラ使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

めかぶうどん

Point

オクラのカ

ムチン

主食



317
Kcal

塩分
3.0g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・冷凍うどん … 2玉
- ・めかぶ … 100g
- ・オクラ … 30g
- ・うずら卵 … 2個
- ・めんつゆ(ストレート) … 1カップ

●作り方

- ①うどんをゆでて流水でよく洗い、ザルにあげておく。
- ②オクラはガクを除いて塩でもみ、ゆでて小口切りにする。
- ③器に1、2、めかぶを盛り、うずら卵を割り入れ、めんつゆをかける。

★体に優しいポイント★

オクラに含まれるムチンは、胃の粘膜を保護し消化吸収を助けます。まためかぶは不足しがちな食物繊維を豊富に含みます。

夏をもっと元気に！ ★8月のポイント

夏バテ対策

夏バテを吹き飛ばそう♪

夏バテの主な原因

- ① 暑さによる食欲の低下、食事の偏り（栄養素の不足）
- ② 屋外と屋内の激しい温度差
- ③ 冷たい飲み物を大量に飲む
- ④ 大量の発汗
- ⑤ 睡眠不足



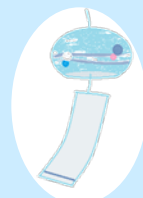
対策

食事

- ① 少量でも良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとります
⇒特にビタミンB群はエネルギー代謝に関与します
- ② 香辛料や香味野菜を利用し、食欲増進！

生活

- ① 冷房の上手な利用をしましょう
⇒外気温との差を5～6℃以内にします
ドライ(除湿)を利用しましょう
- ② 適度な運動をしましょう
⇒朝涼しいときの散歩など
快い疲れは食欲も増し、寝つきもよくなります



夏バテ対策レシピ♪

しっかり栄養補給を行いましょう！

ゴーヤとパイナップルの炒め物



99
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
15分

Point

ゴーヤの力

ビタミンC

夏バテ対策

●材料（2人分）

・ゴーヤ	...	1/2本
・パイナップル(生)	...	1/4個
・ベーコン	...	3枚
(A)	{	
長ねぎのみじん切り	...	10cm分
しょうがのみじん切り	...	1/2かけ分
赤とうがらし(手でちぎる)	...	1/2本
オリーブ油	...	大さじ1
・酒	...	大さじ1 1/2
・中華スープの素	...	小さじ1/2
・こしょう	...	少々

●作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、ごく薄切りにしたら粗塩小さじ1/2(分量外)をふって4～5分おく。水洗いをして熱湯でさっとゆで、水にとる。
- ②パイナップルは皮と芯を除き、1.5cm厚さほどの一口大に切る。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④炒めなべにA、3を合わせて中火にかけ、香りが立つまで炒める。
- ⑤1、2を加え、強火でさっと炒め合わせ、酒、スープの素で味をととのえ、仕上げにこしょうをふる。

★体に優しいポイント★

ゴーヤの苦味成分には食欲を促す働きがあると言われ、パイナップルに含まれるクエン酸には疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあります。ゴーヤとパイナップルにはともにビタミンCが豊富に含まれ、美肌や抗ストレスにも役立ちます。

夏をもっと楽しく! ★8月のポイント

夏の冷え対策

その日の「冷え」はその日のうちに

夏の「冷え」の主な原因

- 冷たいものとりすぎ、食欲の低下による栄養バランスの乱れや胃腸機能の低下

『冷え』への抵抗力が落ちる

- 屋内外の温度差による自律神経の乱れ(毛細血管の調整の乱れ)

血液が体のすみずみまで運ばれにくくなる

対策



適度な運動

汗をかくことで代謝を整え、血液循環もよくします。

しょうが

血行促進作用
発汗作用



唐辛子

血行促進作用
発汗作用



ビタミンE

血行促進作用
ナッツ かぼちゃ
うなぎなど...



温かい飲み物・食事

体を芯から温めます



冷えが気になるときのおすすめレシピ

美味しく冷え対策を行いましょう!

なすの辛味煮

Point

簡単1品

カプサイシン

冷え対策



35
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・なす	...	160g
・オクラ	...	30g
(A)	{	
	豆板醤	...
	だし汁	...
	しょうゆ	...
	砂糖	...
		2g
		150cc
		大きじ1/2強
		小さじ1 1/3

●作り方

- ①なすは縦半分に切って斜め1.5cm厚さに切る。
- ②オクラはガクを除いて熱湯でゆでる。
- ③なべにAを温めて1を入れ、5～6分煮る。2を加えてひと煮し、器に盛る。

★体に優しいポイント★

簡単に作れるなすとオクラの煮物です。アクセントの唐辛子がきいています。この唐辛子には血行を促進するカプサイシンが含まれています。

夏をもっと元気に！ ★8月のポイント

夏の紫外線対策

美味しく紫外線対策！



夏休みに入り、海水浴やバーベキューなど外で過ごす機会も増えます。そこで気になるのは『日焼け』です。紫外線による害はしみ・そばかすだけではなく、もっと怖い皮膚がん対策も忘れずに行いましょう。今回は有害な紫外線に負けない肌作りを助ける栄養素をご紹介します。

ビタミンC

- はたらき
 - ・抗酸化作用
 - ・メラニンの生成を抑えます
- ビタミンCを多く含む食材
赤ピーマン オレンジなど

ビタミンE

- はたらき
 - ・抗酸化作用
- ※ビタミンCと一緒にとると相乗効果が期待できます。
- ビタミンEを含む食材
モロヘイヤ かぼちゃなど

ビタミンB2

- はたらき
 - ・肌の新陳代謝を高めます。
- ビタミンB2を含む食材
レバー うなぎ 牛乳 など

紫外線が気になるときのレシピ

トマトのリコピンパワーをたっぷり召し上がれ♪

フレッシュトマトの冷たいパスタ

Point

さっぱり

リコピン

紫外線対策



437
Kcal

塩分
2.2g

調理
時間
15分

●材料（2人分）

・ミニトマト	...	250g
・にんにく	...	1/4かけ
・パジル	...	3～4枚
・生ハム	...	6枚
・オリーブ油	...	大さじ1 1/2
・塩	...	大さじ1/4
・スパゲッティ(乾)	...	130g

●作り方

①ミニトマトは縦半分に切り、にんにくはみじん切りにする。パジル、生ハムは手でちぎってオリーブ油、塩とよく混ぜ、冷蔵庫で2～3時間おき、味をなじませる。

②塩(分量外)を加えた熱湯でスパゲッティをゆで、冷水にとって冷まし、水気をよく取り、1であえて器に盛る。

※冷蔵庫で味をなじませる時間は、調理時間に含まれません。

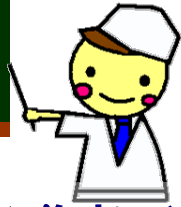
★体に優しいポイント★

トマトの赤い色の成分リコピンは抗酸化作用があり、油で調理すると吸収率が高まります。トマトのうま味成分グルタミン酸と生ハムのうま味を、にんにくがよりいっそう引き出します。

夏をもっと元気に! ★8月のポイント

スペシャル麺メニュー

8月の
オススメ



今月の夏麺は…

ゴーヤと卵のそうめんチャンプルー

ゴーヤをもっと美味しく♪

ゴーヤの苦味成分には胃液の分泌を促して、食欲を増進させる効果があります。ワタと種に苦味が多いので、気になる場合はしっかり取ってから調理しましょう。保存するときはワタから傷み始めるのでカットしたものはワタを取ってから保存します。

グリーンカーテンで夏も涼しく♪

『グリーンカーテン』は省エネをしながら涼しく過ごす方法の1つです。ゴーヤでつくるグリーンカーテンは、ゴーヤのつと大きな葉で窓を覆い日影をつくるエコなカーテンです。ゴーヤも作れて一石二鳥なので今年の夏はぜひお試しください♪

おいしく夏バテ対策!

そうめんアレンジメニュー♪

ゴーヤと卵のそうめんチャンプルー

Point

ゴーヤで
元気♪

簡単

夏麺



437
Kcal

塩分
1.8g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・ゴーヤ	…	1/2本
・卵	…	2個
・そうめん	…	3束
・めんつゆ	…	大さじ4
・サラダ油	…	大さじ1
・かつお節	…	適量

●作り方

- ①ゴーヤは半割にして種を除き、薄切りにする。
- ②そうめんはゆでて冷水で締め、水けを切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱してゴーヤを炒め、ゴーヤが透き通ってきたら溶いた卵を加える。
- ④卵が半熟のうちに、2を加え、炒め合わせる。めんつゆを加えて香ばしく炒め合わせて皿に盛る。かつお節をふりかける。

※ ゴーヤの苦味が気になる場合は塩で揉んで水にさらすと苦味が和らぎます。

★体に優しいポイント★

ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれています。そうめんと炒めることで大満足の1品です。夏休みの昼食にもぴったりです♪