

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

8月に入り、夏の暑さも本格的になってきます。暑い季節に気になるのが夏バテと熱中症です。早めの対策を行って、夏を乗り切りましょう。まずは下のクイズに答えてみましょう。

夏 バテ対策 クイズ

Q1 夏バテの原因、次のうちあてはまらないものは？

- A. 高い気温 B. 水分のとり過ぎ C. 睡眠不足
D. 冷房のきき過ぎ E. 低い湿度

Q2 夏場は冷房で体が冷えてしまいがちです。次のうち、体を温める食材はどれ？

- A. バナナ B. しそ C. ほうれん草 D. スイカ

Q3 夏バテ対策の食生活について、次のうち間違っているのは？

- A. よく噛んで食べる B. 食後30分ゆっくりする
C. 朝ごはんを食べない D. 適度に水分をとる

どれかなあ？



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 E. 低い湿度

気温や湿度が高い状態では汗をかいても蒸発しにくく、熱が体内にこもってしまい疲れやすくなります。ほかにも、水分のとり過ぎや睡眠不足も夏バテの原因となります。特に気をつけたいのが冷房のきき過ぎです。屋外と室内の気温差が大きいことも体調を崩す原因となってしまいます。冷房機器の気温設定に注意し、温かい飲み物もとりにいれるようにしましょう。

Q2 B. しそ

東洋医学では、体を温める食材と体を冷やす食材に分けています。体をあたためる食材と言えば、しょうが・とうがらし・ねぎ・にら・こしょうなどが代表的ですが、そのほかにも色々あり、しそは温性の食品のひとつです。なすは体を冷やす食材に分類されていますが、温性のしそやししょうがをプラスして食べると冷やす働きが弱まるとされています。夏場でも冷房で体が冷えてしまいがちです。こういった食材の組み合わせも取り入れてみましょう。



Q3 C. 朝ごはんを食べない

エネルギー不足は夏バテを引き起こしてしまいますので、暑さで食欲がなくても食事はとったほうが良いです。よく噛んで食べ、食後30分ゆっくりすることで消化不良を防ぎましょう。特に朝ごはんは 体を目覚めさせるはたらきがあるので、少しずつでもよいので食べたいですね。汗をかきやすい 夏場では水分補給は欠かせません。適度に水分をとるようにしましょう。

今日から使える！ 夏バテ対策のポイント

このページでは夏バテの原因や対策と、この時期に特に気をつけたい熱中症対策についてお話しします。

★夏バテの原因は大きく3つ！

1、気温と湿度

冷房の効き過ぎも原因の1つとなります。外気との大きな温度差に体がついていけず、自律神経の乱れがおきることから体調不良をひきおこします。冷房機器の設定温度には注意しましょう。

2、水分のとり過ぎ

汗をかきやすい夏場の脱水症状を防ぐために水分は欠かせませんが、冷たい飲みものとりすぎは、暑さで弱った胃腸に負担をかけてしまいます。胃酸が薄まってしまい、消化機能の低下をまねきます。

甘い清涼飲料水の
飲みすぎも注意だね！
温かいお茶も
とりいれたいな♪



3、睡眠不足

暑さで寝苦しいため、夜眠れなくて睡眠不足になりがちです。きちんと睡眠がとれないと疲労が蓄積してしまいます。



★
夏バテ中は食欲や消化機能もおちてしまいます。『**主食・主菜・副菜**』の基本のバランスを意識し、質を重視して、少ない量でもバランスの良い食事を心がけることが大切です。

★熱中症にも注意！

熱中症は梅雨入り前の5月頃に見られ始め、8月上旬にピークを迎えます。気温の急激な上昇により、身体が暑さについていけず、体温調節がうまくいかず熱が体にこもってしまいます。夏バテ対策同様、**栄養バランスのよい食事**を心がけ、**適度な水分補給**をこまめに行いましょう。

高齢者の熱中症対策

高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくいいため、喉が乾く前のごまめな水分補給が重要です。さらに、若い人に比べて体内の水分量が少なくなっているため、**少しの発汗でも脱水状態**に陥りやすくなります。また、暑くなると血液が流れにくくなり、脈拍が多くなって心臓や血管に負担がかかってしまいます。日常的に適度な運動をするようにし、体力をつけたいですね。

子どもの熱中症対策

晴れた日は地面に近いほど気温が暑くなるので、大人よりも背の低い子どもは特に注意が必要です。大人が暑いと思っている以上に、子どもは高温に感じていることも。顔が赤くなったり、大量に汗をかいているときはすぐに涼しいところで休ませ、水分をとるようにしましょう。

🍎 知っ得ポイント！

スポーツドリンクの目的は、主に運動時の水分・糖分・電解質の補給です。水分と糖分を同時に効率よくとるためには、糖分濃度が**4～8%**くらいがちょうどよいとされており、一般的なスポーツドリンクも、この糖分濃度のものがほとんどです。



夏が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

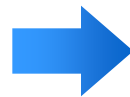
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
かぼちゃ(国産)				●	●	●	●	●	●			
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
するめいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

8月オススメの魚介

うなぎ

うなぎの蒲焼が食べられるようになったのは、江戸時代中期以降です。それまでは開かずにくづ切り、あるいは1匹丸ごと調理されていたそうです。



主菜

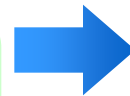


の**魚**をもっと美味しく
4ページで紹介！

8月オススメの野菜

トマト

現在、様々な種類のトマトが店頭に並んでいます。特定の品種ではありませんが、糖度が8度以上もある甘さが特徴的なトマトの総称として『フルーツトマト』があります。お好みにあわせてトマトを選んでみてくださいね。



もう1品



の**野菜**をもっと美味しく
5、6ページで紹介！

8月オススメのメニュー

今月のオススメは

11ページで紹介！

夏休みのおやつにぴったりのデザートメニューをご紹介します！

型抜きしたゼリーがキラキラとして見た目も鮮やかです。お好みの味でお楽しみください♪



旬をもっと美味しく! ★8月4ページ★



今月は

うなぎ

旬の魚をもっと美味しく

主菜

うなぎの蒲焼は長くなく、幅広で身が厚く、ふっくらしたものを選びましょう。表面の起伏がはっきりしているものがよりよいでしょう。白焼は見た目が黄色みがかかったものを選びましょう。黄色みがかっているのはよく焼かれている証拠です。

●うなぎ蒲焼の温めなおし方

・フライパンに皮目を下にしたうなぎを入れ、酒をふって蒸し焼きにします。

味が濃く感じたり、タレが焦げそうなときは、先に洗い流しておきましょう。

・酒の代わりに皮が浸るくらいの緑茶を入れてもOK。5分ほど煮て水分を飛ばし、タレをかけていただきます。

カテキンの働きでやわらかく仕上がります。

うなぎに含まれる成分

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。

ほかにもビタミンA・E、カルシウム、鉄が含まれており、胃の粘膜を保護するムチンも含まれています。夏バテ対策に取り入れたい食材の1つ!

うなぎをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

うまき卵

Point

旬の味覚

和食

簡単



201
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・うなぎの蒲焼き	...	1/4尾	
・卵	...	3個	
・三つ葉	...	少々	
(A) {	・だし	...	大さじ2
	・みりん	...	大さじ1
	・塩	...	少々
・植物油	...	小さじ1	
・大根おろし	...	適量	
・しょうゆ	...	少々	

●作り方

- ①うなぎは縦2つ切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ざく切りにした三つ葉、Aを加えて混ぜる。
- ③フライパンを熱して油をなじませ、②を一気に流し、菜箸でゆっくりひと混ぜし、半熟程度に火を通す。
- ④いったん火からおろし、卵の表面を平らにし、①を手前に置き、それを芯にして巻き、弱火で形を整えながら1分ほど焼く。
- ⑤まな板に取り出し、粗熱がとれたら切り分けて器に盛り、大根おろしを添えてしょうゆをかける。

★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。卵黄に含まれるレシチンは脳や神経組織のもととなり、集中力や記憶力を高める働きがあります。

旬をもっと美味しく！ ★8月5ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

もう1品

トマト

トマトにはうまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれているので、調味料としても活躍します。肉や魚に含まれるイノシン酸と相性抜群なので、うまみもアップします。様々な料理に活用したいですね！

● トマトの選び方



- ・へたと反対側の部分がきれいな放射状をしているもの
- ・しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもの
- ・グツと重いものは果肉が多く、糖度も高いものが多いです

● 保存方法



完熟したトマトはラップに包み、冷蔵庫で保存します。但し、5℃以下では低温障害をおこしてしまうので、野菜室で保存するようにしましょう。

未熟のトマトは冷蔵庫に入れても熟しません。青い部分がある場合は、常温で追熟させ、赤くなったら冷蔵庫にいれましょう！

トマトをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

ガスパチョ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

44
Kcal塩分
0.9g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・トマト(完熟) … 1個
- ・パプリカ(赤) … 40g
- ・セロリ(葉つき) … 30g
- ・玉ねぎ … 20g
- ・にんにくの薄切り … 1枚
- ・トマトジュース(有塩) … 1カップ
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1/10
- ・タバスコ … 少々

●作り方

- ①野菜はいずれもざく切りにする。
- ②ミキサーに①とトマトジュースを合わせてなめらかになるまで攪拌し、レモン汁、塩、タバスコを加えてさらに攪拌して味をととのえる。
- ③器に注ぎ、氷を加える。

★体に優しいポイント★

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があります。パプリカに含まれるβ-カロテンには紫外線の害からからだを守ります。紫外線が気になるこの季節にぴったりの1品です。

旬をもっと美味しく！ ★8月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

もう1品

トマト

トマトに含まれるリコピンという成分は、油と相性がよく吸収率がアップします。このような性質から、欧米では加熱したり、調味料として食べる人が多いそうです。炒め物やソースなどに活用したいですね。

トマトに含まれる成分

リコピン 

リコピンとはトマトに含まれる赤い色素です。トマトのほかにも赤ピーマンやスイカに含まれます。

この色素には有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。

冷凍保存して便利に活用！

トマトは冷凍保存もできます。冷凍する場合は丸のままでもOKです。皮ごとすりおろしてソースにしてもよいですし、皮をむきたいときは水洗いすれば簡単に皮がむけます。冷凍すると型崩れしてしまうので、ソースや煮込み、スープなどに使いましょう。



トマトをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

トマトのソルベ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

21
Kcal塩分
0.0g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・トマト(完熟) … 大1個
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・低カロリー甘味料 … 小さじ1

●作り方

- ①トマトは皮付きのまますりおろす。
- ②①にレモン汁と低カロリー甘味料を加えてよく混ぜ、冷凍用容器に流してアルミホイルをかぶせて冷凍庫に入れる。
- ③表面が固まったら金属製のフォークかスプーンで削るようにして底から混ぜ、これを2〜3回くり返して空気を含ませ、最後はしっかり凍らせる。
- ④スプーンで削りとりて器に盛り、あればチャービルを添える。

※低カロリー甘味料は各製品の表示を参考に、分量を加減してください

★体に優しいポイント★

トマトの赤い色素成分は、抗酸化作用のあるリコピンで、紫外線から肌を守るなどの働きがあります。トマトの甘みをいかし、砂糖を控えてカロリーを抑えます。トマトは完熟のものを使うと、甘さが際立ちます。

季節をもっと楽しく! ★8月7ページ★

夏野菜を食べよう

主食

夏の味覚のとうもろこしが一番美味しいのは、7月から8月頃です。せっかくなら美味しいゆで方で楽しみたいですね!

皮はゆでる直前に向き、3~5分を目安にゆでます。

シャキシャキジューシーな食感

- ・お湯からゆでる

ふっくらジューシーな食感

- ・水からゆでる

といわれています。

すぐに食べない場合は茹で上がった後、熱いうちにラップに包んでおくと、シワにならずふっくら仕上がります。



コーン なこと知ってる?

注目成分!

食物繊維

繊維質なイメージのあるセロリ100gあたりの食物繊維量が1.5gなのに対し、とうもろこしは、100gあたり3g含まれています。

なんと2倍もの量が含まれています。

米や小麦のように多くの国で主食とされているだけあって、野菜の中ではやや高カロリー。糖質やたんぱく質が主成分です。

夏を楽しむ混ぜごはんメニュー

焼きとうもろこしと枝豆の混ぜごはん

Point

旬の味覚

和風

普通



215
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
40分

●材料 (2人分)

- ・ごはん … 200g
- ・枝豆(ゆでたむきみ) … 40g
- ・とうもろこし … 1/3本
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・みょうが … 1個

●作り方

- ①とうもろこしはラップに包んで電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②ラップをはずしてオーブントースターかグリルの焼き網にのせて弱火にかけ、転がしながら表面に焼き色をつける。
- ③とうもろこしがあたたかいうちに、実を包丁でそぎとってボウルに入れ、しょうゆをからめる。
- ④みょうがは縦半分に分けてから横に薄切りにし、水にさらす。
- ⑤あたたかいごはんとうもろこしとみょうがを混ぜる。

★体に優しいポイント★

枝豆ととうもろこしには、疲労回復ビタミンと呼ばれるビタミンB群が豊富に含まれます。混ぜごはんは炊き込むよりも塩分を感じやすく、減塩効果も期待できます。

季節をもっと楽しく！ ★8月8ページ★

夏野菜で元気に！

副菜

夏のお父さんのビールのお供に欠かせない枝豆は大豆が熟す前の未熟果です。おいしいゆで方のポイントをご紹介します。

- 1 さやの端をカット
はさみで端をカットすることにより、塩味がしみこみやすくなります。
- 2 多めの塩でよくもみこむ
うぶ毛を落としてしばらく置くと、残留農薬などの不安物質も軽減します。
- 3 ゆですぎにご注意
沸騰してから4分ほどで火を止め、ザルに取り、そのまま自然に冷まします。ゆですぎると旨みがでてしまいます。

まめに

食べたい！夏野菜代表の枝豆

注目成分！

葉酸

葉酸は造血や体の発育を助けます。胎児の正常な発育にも欠かせない栄養素の1つです。

畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質を含む大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB群、カルシウムが含まれています。また、大豆にはないビタミンCも含まれています。

枝豆を使ったさっぱりメニュー

なすと枝豆の
土佐しょうゆ漬け

Point

旬の味覚

和風

普通

51
Kcal塩分
0.5g調理
時間
10分

●材料（2人×2回分）

- ・なす … 3個
- ・塩 … 小さじ1/5
- ・枝豆(ゆでて薄皮を除く) … 100g
- (A) {
 - ・水 … 1/4カップ
 - ・しょうゆ … 小さじ1
 - ・みりん … 小さじ1/2
- ・削りがつお … 小1/2袋

●作り方

- ①Aは小なべに合わせてひと煮立ちさせて冷ます。
- ②なすはへたを落として縦半分に切り、斜め薄切りにして塩を混ぜ、しんなりしたら水けを絞る。
- ③①が冷めたらなすと枝豆を加え、削りがつおを混ぜ、30分以上おいて味をなじませる。

★体に優しいポイント★

土佐しょうゆ(かつお節+しょうゆ)がごはんによく合います。生なすの食感と枝豆のうま味がおいしいハーモニーを生み出します。なすは薄く切ると味がしみこみやすく、減塩効果にもなります。

毎日をもっと元気に！ ★8月9ページ★

夏休みのしっかり朝食

もう1品

主菜

+

もう1品

注目!

主食

副菜

朝食の基本は『主食・主菜・副菜』です。夏休みは食生活が乱れがちなので、気持ちよく1日のスタートダッシュができるよう、朝食はしっかり食べたいですね。

ほかにもとり入れたいのが『もう1品』の仲間に入る**果物**です。果物には野菜ほど様々な栄養素が含まれているわけではありませんが、それでも**ビタミンCやビタミンA、カリウム、食物繊維**の貴重な供給源となります。食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省)では、野菜とは別に果物を独立してとり上げ、**1日に200g**を食べることを推奨しています。

ぶどうひとつぶどう?

調理のいらないぶどうは忙しい朝にオススメの果物の1つです。今回はアレンジレシピをご紹介します。

★選び方

- ・全体の色つきが均等
- ・ブルームという白い粉におおわれているもの
(ブルームとは表面を保護する物質です)

★ぶどうに含まれる栄養成分

- ・糖質
 - ・ エネルギー源になります
- ・アントシアニン
 - ・ 抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。

朝食に+1品ドリンクメニュー

赤ぶどうのスムージー風

Point

旬の果実

洋風

簡単

107
Kcal塩分
0.1g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・赤ぶどう(巨峰など) ... 150g
- ・プレーンヨーグルト ... 1カップ
- ・レモン汁 ... 小さじ1

●作り方

- ①赤ぶどうはよく洗って皮つきのまま縦半分に分けてあれば種を除き、ミキサーに入れる。
- ②①にヨーグルトとレモン汁を加えてなめらかになるまで攪拌する。

★体に優しいポイント★

ぶどうには消化・吸収されやすい糖質が含まれています。乳製品を取り入れることで、カルシウム源を確保します。栄養がそのままとれて消化吸收もバッチリ!夏バテ回復に絶好です♪

季節をもっと楽しく! ★8月10ページ★

夏バテに負けない!

主食

クエン酸を含む食材



夏バテ気味のときに

夏本番に向けて栄養補給!

うだるような暑さが続く夏は体調を崩しがちです。元気に夏をのりこえるには、食事が重要になります。

夏は食欲が落ちてしまうことも多々ありますが、食べないと体に必要な栄養素が足りなくなるので夏バテに拍車がかかってしまいます。

食欲がでないときは、味付の工夫もしてみましょう。

また、夏に食べたくなる冷たい麺メニューですが単品で済ましがちです。栄養も偏ってしまうので、肉や魚などの**主菜**、野菜や海藻類などの**副菜**を具材としてのせたいですね。今回は、オススメの麺メニューをご紹介します。



味付の工夫

酢やレモン、梅干しなどのすっぱいもの、こしょうやとうがらしなどの香辛料の香りは、食欲をわかせてくれます。

⇒ 特に酢やかんきつ類、梅に含まれる**クエン酸**にはエネルギーづくりを助け、疲労回復にはたらきかけてくれます。積極的にとり入れたいですね。

こまめに水分をとる

夏場は汗で体の水分が出ていってしまいます。こまめに水分を補給をして、体にたくわえる水分量を増やしましょう。

⇒ 冷たすぎる水分は胃腸に負担をかけてしまいます。**5~15℃**を目安にしましょう。

(冷蔵庫は10℃前後です)

スタミナをつけたいときに

冷やししょうがうどん

Point

夏バテ

和風

普通



297
Kcal

塩分
2.9g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・ゆでうどん ... 400g
- ・卵 ... 1個
- ・砂糖 ... 小さじ2/3
- ・塩 ... 少々
- ・植物油 ... 少々
- ・オクラ ... 30g
- ・甘酢しょうが ... 20g

- (A) {
- ・だし ... 1 1/2カップ
 - ・しょうゆ ... 大さじ1 2/3
 - ・みりん ... 大さじ1 2/3

●作り方

- ①Aを煮立てて、冷ましておく。
- ②甘酢しょうがはせん切りにする。
- ③オクラは塩少々(分量外)をまぶして手でこすり。沸騰した湯に入れてさっとゆでて水にとる。水けをきり、小口切りにする。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。卵焼き器に油を熱し、厚焼き卵を作り、そぎ切りにする。
- ⑤うどんは袋の表示にしたがってゆで、ザルにとって冷水で洗い、水けをきる。
- ⑥器に⑤を入れ、②~④を彩りよく盛り、①を注ぐ。

★体に優しいポイント★

卵は良質のたんぱく質、ビタミン、鉄が豊富で栄養満点です。おろししょうがのようなキリツとした刺激ではなく、甘酢しょうがの涼しげでやさしい風味が、冷たいうどんとよく合います。

季節をもっと楽しく! ★8月11ページ★

Let's

フルポンパーティー

今回は夏休みのおやつメニューにピッタリのフルーツポンチメニューをご紹介します。
フルーツのほかにゼリーも入れるので見た目にも涼しげです。クッキーなどの抜き型でゼリーを
抜けばオリジナルフルーツポンチができますね。
お好みのフルーツやゼリーを使ってお楽しみください。

ぷるぷるフルーツポンチ



■ 材料 (4人分)

ゼリーの素(ぶどう味) … 50g
ゼリーの素(グレープフルーツ味) … 50g
熱湯 … 250ml × 2
※ゼリーの味はお好みの味をお使いください♪

◆◆ トッピング ◆◆

お好みのフルーツ … 適量
(キウイフルーツ、グレープフルーツ、巨峰など)
サイダー … 適量
ミントの葉 … 適量

■ 作り方

- ①ボウルに80℃以上の熱湯と、ぶどう味ゼリーの素を入れ、1分間かき混ぜてよく溶かします。
★ 商品によって時間や温度が異なるので、必ず注意書きを見て行いましょう
★ 熱湯を使うので、やけどに注意しましょう
- ②容器に流して冷やし固め、クッキーなどの抜き型でゼリーを抜きます。
- ③グレープフルーツ味のゼリーも同様に作り、型抜きします。
- ④フルーツをそれぞれ、食べやすい大きさに切ります。
- ⑤②、③、④を混ぜ合わせて器に盛り、サイダーを注ぎ、ミントの葉を飾ります。

ハート型にしよう♪

フルーツ缶を使っても美味しそうだね!
ふたをあけるだけで簡単♪

