

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。からだの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？

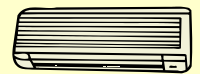
麺類など単品料理ですませ
てしまいがち



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！ ★7月のポイント

■ 食事で夏バテ対策！（7/2 半夏生）

半夏生のスタミナ料理

●半夏生って何の日？

半夏生(はんげしょう)は夏至を3つに分けた最後の3分の1の期間のことを言い、夏至から11日目の7月2日から7月7日頃までの5日間とされています。昔の農家の方にとっては田植えの目安ともされ、夏至から半夏生までに田植えを終わらせるのが好ましいと言われていました。半夏生の前に田植えを無事に終わらせると、この期間に豊作の吉凶を占ったり、田の神を祭ったところもあるそうです。

●半夏生にはたこを食べよう！

冬至に『かぼちゃ』を食べる風習があるように、半夏生にも地域によって様々な風習があります。『たこ』を食べる地域もあり、稲の根がたこのように地に吸い付き、根付くように祈願して食されてきました。たこにはタンパク質やタウリンが豊富に含まれているので、暑い夏を乗り切るためにもぴったりの食材です。

おすすめメニュー

たこと玉ねぎの カルパッチョ

Point

たこの力

タウリン

簡単調理



101
Kcal

塩分
0.6g

調理
時間
10分

●材料（2人分）

・ゆでだこ(足)	...	小1本
・玉ねぎ	...	小1/2個
・紫玉ねぎ	...	少々
・レモンの輪切り	...	2枚
・レモン汁	...	大さじ1
・塩、コショウ	...	各少々
・オリーブ油(エキストラバージン)	...	大さじ1
・イタリアンパセリ	...	適宜

●作り方

- ①たこは薄切りにし、レモン汁小さじ1をふっておく。
- ②玉ねぎと紫玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③レモンの輪切りはいちよう切りにする。
- ④皿に②を盛り、①、③を交互に重ねて盛り付ける。残りのレモン汁、塩、こしょうをふり、オリーブオイルを糸状にまわしかけ、イタリアンパセリを散らす。

★体に優しいポイント★

たこに含まれるタウリンには肝機能を高めるほか、血圧を調節する働きもあります。レモンの香りと酸味が清々しい、夏にピッタリのカルパッチョです♪

夏を元気に！ ★7月のポイント

■ 夏もネバリ強く！（7/10 納豆の日）

冷え対策の食事

栄養成分

納豆には『ナットウキナーゼ』という血栓を溶かす酵素が含まれており、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防が期待されます。またビタミンKも豊富に含まれており、ビタミンKはカルシウムが骨から流出するのを防ぎます。その他にも鉄分やカルシウム、ビタミンB2などを含んでいますが、ビタミンAとCが不足しているため、今回紹介するレシピのように旬の野菜と一緒に摂るようにすると栄養素のバランスはバッチリです！

豆知識

納豆の食べごろは製造日から3日ほど経過したころと言われています。かき混ぜてもナットウキナーゼなどの成分量は変わりませんが、旨みが増し食感が良くなるようです。

また、冷凍しても納豆菌は死にません。大量に購入した際には、パックから出してラップやビニールで包んで冷凍し、食べる前日に冷蔵庫に移しておくくと美味しく召し上がれます。

※ 血栓症などの血液が固まりやすい病気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。

おすすめメニュー

オクラ入り納豆

Point

納豆の力

スタミナ

簡単調理



109
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
5分

●材料（2人分）

・オクラ	...	4本
・納豆(小)	...	2パック
・ねぎのみじん切り	...	10g
練りからし	...	小さじ2/3
しょうゆ	...	小さじ2
・かつお節	...	5g

●作り方

①オクラはガクをとり（硬ければさっとゆでて）細かくたたき、納豆も粒が大きければたいてみじん切りにする。

②オクラ、納豆、ねぎ、調味料を混ぜ合わせ、器に盛り付け、かつお節を天盛りにする。

★体に優しいポイント★

納豆のネバネバとオクラのぬるぬる成分がスタミナアップに役立ちます。火を使わずに簡単に作ることが出来るので朝食にもピッタリな1品です♪

夏を元気に！ ★7月のポイント

■ 夏のビタミン補給

冷え対策の食事

●夏に嬉しいビタミン

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンC	抗ストレスホルモンの合成を促進します	赤ピーマン ゴーヤ モロヘイヤ アセロラ グレープフルーツ
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします	豚肉 うなぎ 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
β-カロテン	有害な活性酸素から体を守ります	ピーマン かぼちゃ にんじん スイカ モロヘイヤ マンゴー

●食事対策

夏の暑さや紫外線の強さで必要以上に体力を消耗し、ビタミンやミネラルの消費量が多くなります。また、暑さにより食欲も低下するため、栄養素をバランスよく摂取できなくなり、ビタミンやミネラルが不足しがちです。このことによって体の調子が悪くなり、さらに夏の疲れが蓄積することによって体調不良にもなりかねません。今回は上の表の栄養素を多く含み、食欲のわくような彩りや味つけのレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

とうもろこしと鶏肉のバーベキュー

Point

スタミナ

ビタミン

子ども
大好き



405
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・とうもろこし	…	1本
・鶏もも肉	…	1枚
・塩、こしょう	…	各少々
・ピーマン	…	2個
・にんにく	…	1かけ
・オリーブ油	…	大さじ1
・白ワイン	…	大さじ3
・スイートチリソース	…	大さじ2
・しょうゆ	…	小さじ1
・わさび葉	…	適量

●作り方

- ①とうもろこしは蒸気の上上がった蒸し器に入れて強火5～6分、粒がふっくらするまで蒸す。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。ピーマンは一口大に切る。
- ③フライパンに油とたたきつぶしたにんにくを入れて火にかけ、ピーマンをさっと炒めて取り出す。
- ④③のフライパンで鶏肉を皮面から焼き、両面にこんがり焼き色がついたら白ワインをまわしかけて煮立て、ふたをして弱めの中火で鶏肉に火が通るまで2～3分蒸し焼きにして取り出す。
- ⑤④のフライパンにチリソースとしょうゆを加え、とろりと煮詰めてソースを作る。
- ⑥食べやすく切り分けた①、③、④、わさび葉を盛り合わせ、⑤のソースをかける。

★体に優しいポイント★

とうもろこしに含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を助けて疲労回復に働きます。また、ピーマンに含まれるβ-カロテンは、油と一緒にとることによって吸収が良くなります。

夏を元気に！ ★7月のポイント

■ 7月21日は土用の丑の日

冷え対策の食事

●土用の丑の由来

江戸時代に発明家平賀源内が売れない鰻屋のCMとして『今日は土用の丑』と宣伝した説や、同時代の狂歌師蜀山人が鰻屋の盛り返しの一策として『土用の鰻』に効力があり、丑の日には食あたりしないといった意味の狂歌をつくったのが始まりといった説もあります。更に昔、万葉集には大伴家持の和歌にうなぎを食べて健康を維持するようといった内容の和歌もあります。奈良時代頃からうなぎは『精のつくもの』として有名だったようです。

●土用の丑にはうなぎを食べよう！

うなぎにはタンパク質が豊富で、ビタミンやミネラルも含まれているため、栄養補給にぴったりな食材です。特にエネルギー代謝を助けるビタミンB群や免疫力を高めるビタミンA・Eが含まれており、夏バテ予防にも最適です。今回はうな重やうな丼とは異なる食べ方をご紹介します。

おすすめメニュー

薬味たっぷり うなぎの蒲焼

Point

うなぎの力

スタミナ

食欲増進



207
Kcal

塩分
1.4g

調理
時間
10分

●材料（2人分）

・うなぎの蒲焼	…	1尾
・酒	…	大きじ1
(A)		
みょうが	…	1～2個
かいわれ大根	…	1/2パック
しょうが	…	小1かけ
青じそ	…	3枚
・万能ねぎ	…	5本
・蒲焼きのたれ	…	適量
・粉さんしょう	…	適宜

●作り方

①うなぎは4等分にし、耐熱皿に並べて酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱する。

②Aのみょうがは小口切り、残りは千切りにし、水にさらしてざるに上げ、水けを良くきって小口切りにした万能ねぎと混ぜ合わせる。

③器に②を敷いて①のをせ、温めた蒲焼きのたれをかけ、お好みで粉さんしょうをかける。

★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るので、日焼けが気になる季節にもピッタリです。また、香味野菜には胃酸の分泌を促し食欲増進に働きかけ、胸やけを防ぎます。

夏を元気に！ ★7月のポイント

健康麺メニュー

冷え対策の食事

●夏バテ対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンC	抗ストレスホルモンの合成を促進します	赤ピーマン アセロラ ゴーヤ モロヘイヤ レモン キウイ
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします	豚肉 うなぎ 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
アリシン	ビタミンB1の働きを助けます	にんにく 玉ねぎ にら ねぎ

●7月のオススメ麺

そろそろ夏本番になってきましたが、屋内外の気温差や夏の暑さから食欲が減退している方もいらっしゃるのではないでしょうか。きちんと3食規則正しく摂取できないと、栄養バランスも乱れてしまいがちです。食欲がなく、胃腸も弱っている時には油物や刺激物を避け、胃腸の血行を良くする為にも温かい料理も取り入れましょう。今回は栄養補給にぴったりなうなぎと、消化吸収を助ける成分を含んでいる山芋を使用したメニューをご紹介します。そうめんを使用しているので、食欲がない時にもつるつると食べられます。

おすすめメニュー

スタミナ！うなとろ素麺

Point

麺で元気

うなぎ
パワー

夏バテ
対策



573
Kcal

塩分
2.4g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・そうめん	...	2束
・うなぎの蒲焼	...	1/2尾
・山芋	...	10cm(180g程度)
・めんつゆ	...	1カップ

薬味(お好みで)

- ・山椒
- ・わさび

●作り方

①山芋はすりおろしておき、うなぎは1.5~2cm幅に切ったたれをかけ、レンジで温める。

②素麺をゆでる。

③器に②の茹で上がった素麺を盛り付け、その上に①ののどろろをかけ、うなぎをのせる。

④上からめんつゆをかけて出来上がり。

★体に優しいポイント★
うなぎは栄養素のバランスも含有量も優れているため、夏の栄養補給にぴったりです。暑くて食欲がないときでも素麺と山芋を合わせる事によって、見た目にも涼しく、つるつると頂くことができます。

お好みで温泉卵を落としても美味しいですよ♪



レシピのエネルギー・塩分は「五訂日本食品成分表」を基に算出しています。