

# 栄養士会だより

令和元年 夏号



## ●夏バテには要注意

夏バテとは医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。



## ●夏バテの予防方法

### ・規則正しい生活を

1日3回、規則正しく、良く噛んで食べる。夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。

### ・うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る

ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。ビタミンB1は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。昔から夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。

### ・緑黄色野菜を摂る

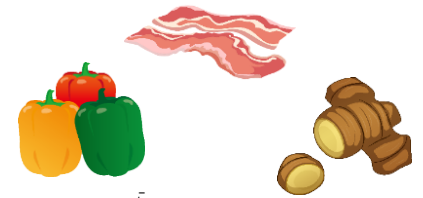
夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がおすすめです。

### ・水分ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やすす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

## ★夏バテ予防レシピ★

### 豚肉と夏野菜の生姜炒め



材料(3人分)

- ・豚小間 150g
  - ・なす 2本
  - ・赤パプリカ 1/2個
  - ・黄パプリカ 1/2個
  - ・緑ピーマン 1個
- A、生姜すりおろし 小さじ1  
A、酒 大さじ1  
A、醤油 大さじ2  
A、みりん 大さじ1  
A、砂糖 小さじ1/2  
A、はちみつ 大さじ1/2  
・サラダ油 大さじ2~3

### 作り方

- ①なす1cmの厚みで輪切りにする。水に5分つけて灰汁を抜く。ザルで水気を切っておく。
- ②ピーマンはそれぞれヘタと種を取り除き、細切りまたは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに多めのサラダ油(大さじ2~3程度)を熱し、なすを焦げ目が付くまで焼く。焼けたら一度取り出す。
- ④フライパンに豚小間を入れて炒める。肉が白っぽくなったら、なすとピーマンを入れて炒め合わせる。
- ⑤混ぜ合わせたAを加え、炒めながらたれをよく絡ませる。

健康で楽しい夏を過ごしましょう。



江戸川区内 栄養士会

