



毎日暑い日が続いていますね。
なんとなくだるい、食欲がない、疲れが取れないそのように感じることはありませんか？このような時、のど越しの良い麺や冷たいものに偏ると栄養が十分に摂取できず、症状はなかなか回復しません。
そこで今月は、夏バテをテーマにお話したいと思います。

<夏バテを防ぐポイント>

①まずは3食しっかり食べること

主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。



②たんぱく質を摂る

夏はたんぱく質を消耗しやすいため、主菜に肉・魚・大豆・卵の中から1食に一品は必ず取り入れる。

③ビタミンB1を摂る

糖質をエネルギーに変えて疲労物質が貯まるのを防ぎ、疲れにくしてくれる働きを持つ。
豚肉やウナギに多く含まれる。

④アリシンを摂る

ビタミンB1の吸収を高める。玉ねぎやニンニク、ネギなどの匂いの成分に含まれる。

⑤ビタミンCを摂る

暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。
パプリカやブロッコリーなどに多く含まれる。



<材料(2人分)>

ニンニク 4g
(チューブのものでも可)
ごま油 適量
豚もも薄切り肉 140g
長ネギ 1/2本
水菜 100g
★調味料★
塩 3g
鶏がら顆粒 1.5g
胡椒 少々
レモン汁 大さじ1杯

～豚肉の塩レモン炒め～

一人前
195kcal



<作り方>

1. ニンニクはみじん切り、長ネギは斜め薄切り、水菜は3cm幅に切る。
2. フライパンにごま油とニンニクを入れて中火で豚肉を炒め、火が通ったら長ネギと加え炒める。
3. レモン果汁以外の調味料を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
4. 最後に水菜を加えさっと炒め、レモン果汁をふってお皿に盛りつけたら出来上がり。

たんぱく質・ビタミンB1⇒豚肉
アリシン⇒ニンニク・長ネギ
ビタミンC⇒レモン

