

管理栄養士の栄養コラム Vol.2

夏の疲れを吹き飛ばせ!

夏バテ対策法

☆夏バテとは…?

高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称。

☆原因

体内の水分・ミネラル不足（脱水）
暑さによる食欲低下（栄養不足）
暑さによる睡眠不足
室外と室内の温度差による自律神経の乱れ

…など多岐にわたる

☆症状

全身の倦怠感・だるさ 食欲不振
下痢・便秘 イライラする
やる気が出ない・無気力 よく眠れない
頭痛・めまい・立ち眩み
熱っぽい・のぼせ

…など

☆夏バテ予防の食事法

*疲労回復ビタミンをとる。

疲労回復といえば、**ビタミンB1**!! ビタミンB1は、糖質の代謝を促してエネルギーを作り、体を元気にしてくれます。にんにくやニラに含まれている

“**アリシン**”はビタミンB群の吸収を高め、効率よくエネルギーを生み出すため、スタミナが付きまします。

ビタミンB1の多い豚肉とアリシンを含むにんにくやニらには、疲労回復や夏バテに効果的な組み合わせです。

*たんぱく質をしっかりと。

たんぱく質は体をつくるとても大事な栄養素です。たんぱく質には鉄分多く含まれているため、不足すると貧血になり、疲れやすくなります。しっかりと摂ることでスタミナが付き、筋肉疲労も解消させます。

夏場はそうめんなど炭水化物中心の食事になりがちですが、たんぱく質はしっかりと摂るようにしましょう。

*香辛料・酸味で食欲up!!

酸味や香辛料により、胃液などの分泌が増え食欲が増進します。

*クエン酸で疲労回復。

酢やレモン、梅干しなどにクエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出し、疲労回復を促します。また、クエン酸には汗とともに失われたミネラルの吸収を高めるはたらきがあります。

☆夏バテ解消!! スタミナレシピ ニラだれポークノテサラダ

材料(2人分)

豚小間肉 200g、片栗粉 適量、塩胡椒 適量、キャベツ 100g(1/8玉くらい)、絹ごし豆腐 半丁、ミニトマト お好みで

にらだれ: ニラ 3束、おろしにんにく・おろし生姜 各小さじ1、醤油 大さじ1.5、酢 大さじ3、砂糖 小さじ1、ごま油 大さじ3

① ニラだれを作る。フライパンにごま油を熱し、弱火でにんにくと生姜を炒める。油に香りが移ったら、きざんだニラに回しかける。他の調味料も入れて混ぜる。

② 豚小間に塩胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。①のフライパンで火が通るまで焼く。

③ 器に豆腐と千切りにしたキャベツをよそい、その上に豚肉をのせる。お好みでミニトマトを添え、

ニラだれをかければ完成!



豚肉×にらで疲労回復効果UP!! 酸味のあるたれで食欲をそそる一品です。
キャベツに含まれているビタミンCは夏バテに効果的です。

