

# 7月 栄養科だより 夏バテについて

## 夏バテの原因

- ・体内の水分やミネラルの不足
- ・暑さからくる疲れによる食欲低下
- ・冷房による自律神経の乱れ

## 夏バテ予防

- ・良質のたんぱく質を摂る
- ・バランスのとれた食事
- ・夏野菜を積極的に食べる
- ・こまめに水分補給する



## ★夏バテ予防に効果的な栄養素

ビタミンB1



糖質をエネルギーに変えて、疲労の回復に働きかける  
豚肉、うなぎ、玄米

ビタミンC



抗酸化作用があり、ストレスから身を守る  
トマト、ピーマン、ブロッコリー

ムチン

肝機能を高め、胃壁を守る  
長いも、オクラ、なめこ

アリシン

ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復を助ける  
にんにく、長ネギ、ニラ

クエン酸

エネルギー代謝に関わり、疲労物質である乳酸を分解する  
レモン、お酢、梅干し



カロリー	539kcal
蛋白質	23.2g
脂質	17.9g
炭水化物	65.8g
塩分	2.2g

## ☀️夏野菜レシピ

【材料】 (1人分)

- ・ごはん 150g
- ・豚ひき肉 60g
- ・黄・緑ピーマン40g (合わせて)
- ・玉ねぎ 25g
- ・にんにく 5g
- ・バジル (お好みで)
- ・唐辛子 1/2本
- ・オイスターソース 小さじ1.5
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・チリソース (お好みで)
- ・卵 1個
- ・油 3g



## ガパオライス

### 【作り方】

- ①にんにく、玉ねぎ、バジルはみじん切りにする。  
ピーマンは1cmの角切りにする。
- ②調味料は合わせておく。
- ③熱したフライパンに豚ひき肉、にんにく、唐辛子を炒める。(油は敷かない)
- ④次いで玉ねぎ、ピーマンを炒め、②を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤フライパンに油を敷き、目玉焼きを作る。
- ⑥お皿にごはんを盛り、④の具、目玉焼き、飾りのバジルをのせる。

\*辛さはチリソースで調節しましょう



