

食事よりも夏 夏バテしない食事の工夫

平成 22年 7月



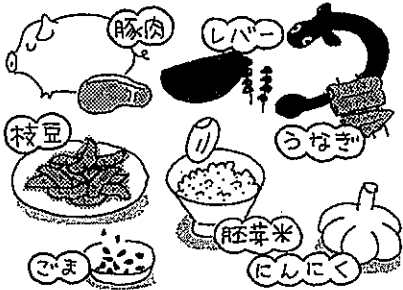
夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



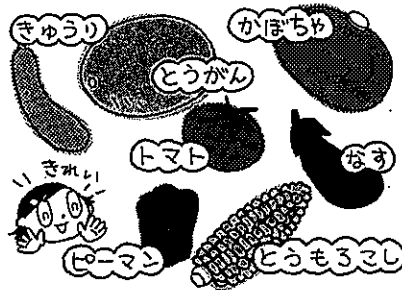
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



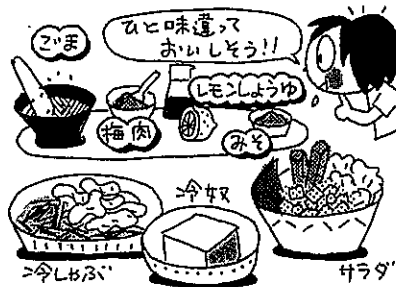
夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのとごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

「食べもの文化」No.281 成田和子：夏ばてを解消する食べものと料理（芽ばえ社）参考

夏場の食欲増進 おいしいレシピ

片栗粉をまぶして肉の旨味を逃さない

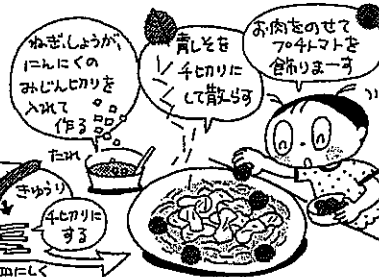
豚ロース肉の葛たたき

【材料】4人分

- 豚ロース薄切り肉……………300g
- 片栗粉……………適宜
- レタス……………4枚
- きゅうり……………1本
- プチトマト……………8個
- 青しそ……………5～6枚
- しょうゆ……………大サジ3
- 酢……………大サジ1
- ごま油……………小サジ1
- 豆板醤……………小サジ1
- 砂糖・塩……………少々
- ねぎ・しょうが・にんにくの
みじん切り……………適量

【つくり方】

- ① 豚肉は半分の長さで切り片栗粉をまぶし、沸騰したお湯でゆでて冷水にとり、ザルにあげる。
 - ② レタス、きゅうり、青しそは千切りにする。
 - ③ タレの材料を合わせる。
 - ④ 大皿にレタス、きゅうりをしき、豚肉と千切りにした青しそを盛りつけ、プチトマトを飾る。
 - ⑤ 食べる時にタレをかける。
- 鶏ささみをたたいて同様にしてもおいしい。



旬を伝えよう！ミニ食材図鑑

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

なす



体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒めもの、揚げもの、漬ものなどに。