





野菜たっぷり！夏バテ予防レシピ




◆ヘルシー豚丼

材料（1人分）		作り方	
米	60g	① ひじきは洗って水で戻し、水気を切っておく。しめじは石づきをとり、半分の長さにする。米は水でよく洗い、分量の水を入れて30分程度浸し、ひじきとしめじを加え炊飯器で炊く。 ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。 ③ 玉葱は薄切りにし、レタスは洗って1cm程度の千切り、ネギは小口切りにしておく。 ④ 調味料Aを合わせておく。 ⑤ 熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒めて火が通ったら一旦お皿に取り出す。同じフライパンに玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。 ⑥ フライパンの火を一旦止め、調味料Aを加えて再び火にかけ、豚肉も加えて味をからめる。 ⑦ 器にご飯を盛り、レタスを敷いて豚肉をのせる。その上にねぎをちらす。	
しめじ	10g		
ひじき（乾燥）	2g		
豚ももスライス	60g		
玉葱	40g		
油	少々		
A	酒		小さじ1
	砂糖		小さじ1
	しょうゆ		8cc
レタス	30g		
ねぎ	3g		
		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩 403kcal 17.1g 10.8g 50mg 2.2mg 1.3g	

◆なすの豚肉しそ巻き焼き・・・シンプルな味つけで、さっぱりと！

材料（1人分）		作り方
なす	1本	① なすはへたを除いて縦4つに切り、表面に薄くみそを塗っておく。青しそは縦半分に切ってポリ袋に入れ、小麦粉大さじ1を加え、よく振ってまぶす。 ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩こしょうを少々ふり、青しそとなすを等分にのせて巻く。 ③ 巻き終わりをようじで縫うように止め、全体にうすく小麦粉をまぶす。 ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、ときどき返しながら8～10分焼き色がつくまで焼く。 ⑤ 塩こしょう少々をふり、ようじを外して器に盛り、レモンを添える。
豚薄切り肉	4枚	
みそ	小さじ1	
青しそ	4枚	
サラダ油	小さじ1	
レモンくし形	1切れ	
塩、こしょう	少々	
小麦粉	適量	
つまようじ		
		

◆トマトのらっきょうサラダ

材料（1人分）		作り方					
トマト	1/3 個	① トマトはヘタを取り、縦半分にし、5mm厚さの半月切りにする。らっきょうはみじん切りにし、大葉は細かく手でちぎっておく。 ② ボウルにドレッシングの調味料を入れ、混ぜ合わせる。 ③ 器にトマトを並べ、ドレッシングをかけ、大葉を散らす。					
大葉	1/2 枚						
(ドレッシング)							
らっきょう	1 粒						
らっきょう酢	3cc						
オリーブ油	2g						
しょうゆ	1cc						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
		35kcal	0.5g	2.1g	6mg	0.2mg	0.5g

◆夏野菜のヨーグルト和え

材料（1人分）		作り方						
トマト	1 / 2 個	① ヨーグルトはペーパータオルを敷いたざるにあけ、1～2時間ほど水切りする。 ② トマトは一口大の角切りにする。 ③ きゅうりは輪切りにし、塩をふって10分ほど置き、水気を切る。 ④ 水切りしたヨーグルトにAを加え、きゅうり、トマトを和える。						
きゅうり	1 / 4 本							
塩	少々							
ヨーグルト	80g							
A	塩							少々
	レモン汁							3cc
	砂糖	3g						
	にんにくすりおろし	少々						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	
		68kcal	3.1g	2.2g	94mg	0.2mg	0.7g	



食欲が落ちている時・・・消化機能も低下している可能性があるため油っぽいものは避ける。

ただし、摂取しやすいからと冷たいアイスや飲み物をたくさん摂っていると、冷房で体が冷え、中からも冷えて冷えすぎると血行が悪くなり胃の働きが落ちて夏バテを助長させます。

体がだるい時・・・ミネラルが不足している可能性もあるので、夏野菜や果物を摂るのがおすすめ。

夏バテ予防には、3食きちんと食べましょう。

エネルギー源となるのは炭水化物（糖質）です。糖質が体内でエネルギーに変わるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると疲労物質がたまりやすくなって、疲れの原因になります。

ビタミンB1は豚肉、うなぎ等に多く含まれます。また、アリシンを含む玉ねぎやにんにくと一緒に摂るとビタミンB1の吸収を高めてくれます。

疲労回復に必要なビタミンCや汗などで損失するミネラルも意識して摂りたいですね。

ゴーヤは、ほかの野菜とは異なり、加熱してもビタミンCが壊れにくい野菜です。抗酸化作用を持ち、さらにコラーゲン生成にも関わります。