

夏の暑さに負けない からだづくり

たんぱく質

食欲が低下するこの季節に不足しがちなたんぱく質。不足すると筋力・内臓機能が低下し、体調不良や疲労を招きます。1食につき、肉・魚・卵・大豆製品のいずれか1つはとり入れましょう。

朝



昼



夜



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。汗や尿から排泄されてしまうと、エネルギーがうまく作れず疲労物質の乳酸が蓄積されて、疲れやすくなります。

オススメ食材 TOP5

- ① 豚もも肉
- ② 豚ヒレ・ロース
- ③ うなぎ蒲焼
- ④ 大豆
- ⑤ そば



にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収をアップ！抗菌作用もあります。

☆夏バテ解消えいよう素☆

ビタミンC

美肌効果や疲れ解消に効果的なビタミン。暑さによる睡眠不足やストレス、紫外線のダメージなどで消費量が増えるため、積極的にとりましょう。

オススメ食材 TOP5

- ① 柿
- ② オレンジ
- ③ キウイフルーツ
- ④ パプリカ
- ⑤ ブロッコリー



柑橘類に含まれるソラレンは、紫外線を浴びるとシミがでやすくなるので、夜に食べるとオススメ！

クエン酸

疲労物質である乳酸の生成を抑制して、肩こりや筋肉痛など疲労回復効果が期待できます。水の中にカットしたレモンを入れて、水分補給にレモン水を飲むのもオススメです。



梅干



レモン



牡蠣・小魚・牛肉など

カルシウムや亜鉛と一緒に取ると吸収率がアップ！

夏バテ解消 ☆レシピ☆

豚肉ビタミンB1×玉ねぎアリシン
→疲れ解消&スタミナアップ!



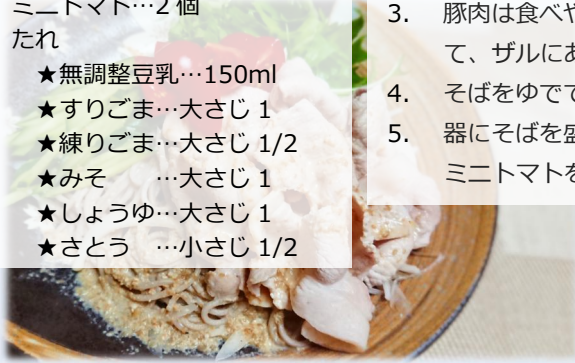
ごま豆乳の豚しゃぶ冷製そば

【材料 (1人分)】

そば …100g
豚口ス肉…80g
玉ねぎ …1/8 個
水菜 …1/4 束 (10g)
きゅうり …1/3 本
ミニトマト…2 個
たれ
★無調整豆乳…150ml
★すりごま…大さじ 1
★練りごま…大さじ 1/2
★みそ …大さじ 1
★しょうゆ…大さじ 1
★さとう …小さじ 1/2

【作り方】

1. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。
水菜は4cm幅にざく切り、きゅうりは4cm幅に細切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
2. ポウルにたれ★を合わせておく。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切り、火が通るまでゆでて、ザルにあげて冷ます。
4. そばをゆでて、冷水で冷ます。
5. 器にそばを盛り、玉ねぎ・水菜・きゅうり・豚肉・ミニトマトを盛りつけて、たれをかける。



お酢でさっぱり！夏野菜の和風マリネ

【材料 (1人分)】

なす …1/2 本
パプリカ …1/4 個
ズッキーニ…1/3 本
いんげん …3 本
かぼちゃ …60g
オリーブオイル…適量
マリネ液
★水 …50ml
★しょうゆ…25ml
★みりん…40ml
★酢…大さじ 1/2
☆玉ねぎ…1/8 個

【作り方】

1. なす・パプリカ・かぼちゃは乱切り、ズッキーニは輪切り、いんげんは5cm幅に切る。かぼちゃは耐熱皿にのせラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
2. マリネ液★を鍋に入れてひと煮立ちさせてから、すりおろした☆玉ねぎを加え1分加熱する。
3. フライパンに1cm高さほどオリーブオイルを入れ、野菜を両面揚げ焼きにする。
4. 野菜が冷めないうちに、マリネ液に入れて混ぜ合わせ30分以上漬ける。温かいままでも、冷やして食べても良いです。