



かつしかくっくレポ2

# 「夏バテ予防の 食事の工夫」

暑い日が続くと、だるさや疲れ、食欲不振など夏バテの症状が出やすくなります。

夏バテ予防のための食事のポイントと簡単に作れてバランスも良いメニューをご紹介します。

やさいから食べよう!  
1日350gを目標に



葛飾区健康部  
健康づくり課・保健センター



# 夏バテ予防の食事のポイント



## ポイント1

食事はバランスよく、主食（ご飯・パン・めん）  
主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）  
副菜（野菜のおかず）を組み合わせる。



※食欲がない時は...

酢やレモン汁などで酸味を利かせたり、  
ショウガやネギ、ミョウガなどの香味野菜やカレー粉などの香  
辛料を利用しましょう。

## ポイント2



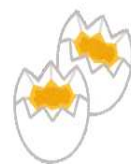
### 糖質のとりすぎに注意する。

暑い夏は食欲が低下し、のどごしの良いめん類などの主食のみで簡単に済ませがちですが、サラダチキンやゆで卵、カット野菜をトッピングすれば簡単に栄養バランスが整います。

また、清涼飲料水やアイスクリーム、ゼリーなど糖質が多いものを取りすぎると空腹感がなくなり食欲不振の原因になります。



や



や



冷やしうどんや  
そうめん(主食)

サラダチキンや  
ゆで卵 (主菜)

カット野菜や  
ミニトマト (副菜)

## ポイント3

### 麦茶や水など、甘くない飲み物でしっかり水分補給をする。

- 水分補給はこまめに、のどが渇く前に行います。



## ポイント4

### 食事からビタミンやミネラルを補給する。

炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>や、ストレスを受けると必要量が多くなるビタミンC、体調を整える役割があるカリウムなどのミネラルをとることが大切です。

#### ● ビタミンB<sub>1</sub>を含む食品

豚肉（赤身）・豆腐・うなぎ・納豆・枝豆・えのき



#### ● ビタミンB<sub>2</sub>を含む食品

レバー・さば・いわし・かれい・あじ・卵・牛乳  
マッシュルーム



#### ● ビタミンCを含む食品

ピーマン・ブロッコリー・かぼちゃ・枝豆・トマト  
ジャガイモ・キウイフルーツ・レモン



#### ● カリウムなどミネラルを含む食品

バナナ・牛乳・サツマイモ・ワカメ・ほうれん草



# 夏バテ予防の食事～夏野菜のジャージャーうどん～

👉このレシピのポイント👉 豚肉のビタミンB1が、うどんの糖質を効率よくエネルギーに変える働きをします。ピリ辛のトウバンジャンや薬味のねぎやみょうがには、食欲を増進させる効果があります。



○ 調理時間：約 50 分  
費用目安：300 円前後

○ 栄養価（1 人分）：エネルギー 582kcal  
たんぱく質 25.9g、脂質 15.3g  
炭水化物 95.0g、食塩相当量 2.8g

## 🌞 つくり方 🌞

材料	1 人分	4 人分
ゆでうどん（冷凍）	1 玉（200g）	4 玉
豚ひき肉	60g	240g
しょうが・にんにく（チューブ）	各 0.5g	各 2cm くらい
ゆで大豆	10g	40g
たまねぎ	30g	中 1/2 個
ぶなしめじ	12.5g	1/2 株
トマト（半量はトッピング用）	50g	中 1 個
水	30cc	3/5 カップ
オクラ	18g（2本）	8本
長ねぎやみょうが（薬味）	お好みで（写真は 1 人 5g 程度）	
上白糖	3g	大さじ 1 と 1/3
しょうゆ（こいくち）	4.5g	大さじ 1
テンメンジャン	8g	大さじ 1 と 1/2
オイスターソース	2.5g	大さじ 1/2
トウバンジャン	1g	小さじ 1/2
かたくり粉（水でとく）	2g（水 4g）	各大さじ 1
ごま油	0.5g	小さじ 1/2
白ごま	少々	小さじ 1/2

1 **炒め用**

ゆで大豆、たまねぎ、ぶなしめじはみじん切り。トマトは 1cm 角に切り、半量はトッピング用に分けておく。

2 **トッピング用**

オクラはゆでてへたを切り、縦長 1/2 に切る。長ねぎやみょうがは、せん切りにする。

3

フライパンに豚ひき肉を入れ中火で炒める。脂が出てきたら、しょうが、にんにくを入れ、肉の色が変わるまで炒める。

4

肉の色が変わったら、1 の材料を入れ炒める。全体がややしんなりしたら水を入れ蓋をして弱火で約 10 分加熱する。

5

4 に A を加える。ひと煮立ちしたら、水どきのかたくり粉を回し入れとろみをつける。仕上げに、ごま油を回し入れ火を止める。

6

出来上がり

うどんをゆで、冷水にさらしてから水気を切る。皿にうどん、5 の肉みそ、2 の材料と白ごまをのせる。

# 今回のレシピを料理して投稿いただいた方の 写真と感想をご紹介します



\* レシピの評価 (5点満点中)



かとちゃんさん  
(亀有在住 30歳代)

作り方の簡単さ	5点
おいしさ	5点
調理時間の短さ	5点
価格の安さ	5点
また作りたいか	5点

肉味噌には、お肉だけでなく様々な食材も刻んで混ぜているので、野菜嫌いな夫でもペロリと食べてくれました！  
夏野菜の彩りもよく、食欲をそそられる一品でした！

