

## ちょっと得する栄養情報

# 暑さに負けないために賢く食べよう！



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



暑さが厳しくなると、食欲がない・食事が偏り夏バテ気味になるという方も多いのではないのでしょうか？今回は夏バテ予防についての食事のポイントをご紹介します。

### 夏バテ予防の食事のポイント

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まるので、夏野菜等(なす、きゅうり、トマト等)も取り入れながら、下記のポイントを参考に食事をしっかり摂り元気に夏を過ごしましょう。



#### ◎ ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、疲労回復に役立つ。

ビタミンB1を含む食品：

うなぎ、豚肉、玄米、大豆など



アリシンを含む玉ねぎ、ねぎ、ニンニク等と一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収がアップ。

※胃腸が弱っている時、玄米は控えましょう。

#### ◎ ネバネバ食材を

オクラ、山いも、モロヘイヤなどは、ネバネバ成分のムチンを含み、免疫力アップに働く。消化も促し、夏バテで疲れた体の栄養補給に。



#### ◎ 量より質を

麺類を食べる時は具沢山に。食欲がない時、「そうめんのみ」など麺類単体で食事を済ませることも増えてきます。冷やし中華のように、そうめんにも具をのせて食べることで栄養価がアップ。



#### ◎ クエン酸

筋肉の疲労物質である乳酸の生成を抑えて、疲労回復効果を発揮。

クエン酸を含む食品：

レモンやグレープフルーツなどの柑橘類、梅干し、お酢など



## 納豆と高菜の和風パスタ



### 材料 (2人分)

- 乾燥パスタ・・・120g
- 高菜漬け(味付き)・・・50g
- ごま油・・・小さじ1
- ひきわり納豆・・・2P
- オクラ・・・6本
- 大葉・・・4枚

### ワンポイントメモ！

夏バテ予防に効果的な、ネバネバ食材のオクラを使用し、ビタミンB1を含む納豆を使ったレシピです。

### 【作り方】

- 1) パスタとオクラは塩ゆでしておく。(パスタの茹で汁を大さじ2程度残しておく) オクラは小口切りにしておく。
- 2) オクラは小口切りにし、大葉はせん切りにしておく。
- 3) フライパンを熱し、ごま油を入れる。中火で高菜を炒め、パスタを入れる。残しておいたパスタの茹で汁を、大さじ2杯入れて、炒める。
- 4) 火を止めて納豆を入れ、混ぜ合わせ、付属の醤油を回し入れる。
- 5) 器に4を盛り、オクラをちらし、大葉をのせて完成。

☆納豆は加熱することで、においが増すため、火を止めてから加えるといいですよ♪

1人当たりのエネルギー：熱量:344kcal 食塩：1.6g



随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。