



栄養科だより 8月号



猛暑日が続いていますが体調を崩されていないですか？
夏バテが気になる方もいらっしゃると思います。そこで今回は夏バテ
予防についてご紹介したいと思います。
みなさん元気に夏を乗り越えましょう！

暑さにより食欲が低下し、冷たいものをたくさん摂取すると栄養が偏って栄養不足になり体の機能が適正に働かなくなり、だるさや疲れを感じやすくなります。

夏バテは、日々の食事からバランスよく栄養を摂ることで予防や解消ができます。
夏バテに効果のあるおすすめのレシピを紹介します。

【ピリ辛スタミナ炒め】

～材料2人前～

- ・豚バラ薄切り肉・・・200g
- ・ニラ・・・1～2束
- ・しょうがみじん切り・・・1～2かけ
- ・にんにくみじん切り・・・1～2かけ
- ・ごま油・・・少々

- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★コチュジャン・・・大さじ1
- ★酒・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★ほんだし・・・小さじ1

ビタミンBは疲労回復が期待される栄養素でエネルギー代謝をする上で欠かせない存在です。そんなビタミンBが豊富な豚肉を使った夏バテの疲労を解消するレシピです。ご飯とともにお召し上がりください！

～作り方～

- ①Aの調味料はあらかじめ混ぜておきます。
- ②ニラと豚肉は3～4cm幅に切ります。
- ③フライパンに、みじん切りのしょうがとにんにく、豚バラを入れ弱火で炒めます。
- ④豚肉の色が変わってきたら、Aの調味料を混ぜて強火で炒めます。
- ⑤Aが全体にからんだら、ごま油を香りづけにかけて完成です。

☀7月の行事食☀ “夏野菜と帆立のおかか和え”



【材料 1人分】

- ☀帆立小柱・・・30g
- ☀ズッキーニ・・・20g
- ☀ヤングコーン・・・10g
- ☀赤ピーマン・・・15g
- ★サラダ油・・・2g
- ★めんつゆ・・・3g
- ★削り節・・・1g
- ★砂糖・・・0.5g
- ★おろししょうが・・・0.5g

【作り方】

- ①☀の食材をすべて茹でる。
- ②冷却し、水気を切る。
- ③★の調味料を入れて和える。