

暑い季節を乗り切る

夏におすすめの栄養素

夏は暑さの影響で食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂りすぎたりと体調を崩す方も多いかもしれませんね。暑い時期を元気に過ごすためには、日頃からバランスの良い食事と生活習慣を整えることが大切です。今回は、夏に意識して摂りたい栄養素をご紹介します。

夏におすすめの栄養素

■ ビタミン B1

糖質を体内でエネルギーに変える働きがある栄養素です。エネルギーを効率よく作り出し、疲労回復を助ける効果が期待できます。

ビタミン B1 を多く含む食品：豚肉、うなぎ、玄米、レバー、大豆製品など

■ ビタミン C

抗酸化作用があり、免疫力を高め、ストレスへの抵抗力をサポートするといわれています。

ビタミン C を多く含む食品：赤パプリカ、黄パプリカ、ゴーヤ、ブロッコリー、トマト、柑橘類、キウイフルーツなど

■ クエン酸

疲れやだるさの原因のひとつである乳酸の分解や排出を促進するといわれており、疲労回復効果も期待できます。

クエン酸を多く含む食品：梅干し、酢、かぼす、グレープフルーツ、レモンなど

■ たんぱく質

筋肉や体力の維持、回復に欠かせない栄養素です。また、体内の水分バランスを保ち、水分を保持しやすい身体づくりにも関わっています。

たんぱく質を多く含む食品：肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

■ ミネラル類(ナトリウムやカリウムなどのミネラル全般)

体内の水分バランスを保ち、体温調整や脱水の予防にも重要な役割を担うといわれています。汗を大量にかいたときは、水分とともにナトリウムなどのミネラル類も失われるため、適切に補給することが大切です。

ミネラル類を多く含む食品：海藻類、牛乳、枝豆、夏野菜(きゅうり、ナスなど)

夏の体調管理には、水分補給だけでなく、こうした栄養素をバランスよく取り入れることが大切です。

暑さによって食欲が落ちやすい時期だからこそ無理なく食べられる工夫をしながら、体に必要な栄養をしっかり補いましょう。



食欲が落ちやすい夏にこそ、栄養バランスのよい食事を心がけたいですね。暑さに負けない体づくりのためにも、毎日の食事で体調を整え、夏バテ予防につなげていきましょう。

鶏むね肉と梅しそチーズのはさみ焼き

たんぱく質が豊富な鶏むね肉とチーズに梅の酸味としその風味がよく合う一品です

<材料> 2人分 1人分 約320kcal

・ 鶏むね肉(皮なし)	1 枚(約 300g)	・ 酒	大さじ 1
・ 梅干し	2 個	・ 小麦粉	適量
・ 青しそ(大葉)	6~8 枚	・ サラダ油	大さじ 1
・ スライスチーズ	2~3 枚		
・ 塩、粗挽きこしょう	各少々		

<作り方>

- ① 鶏むね肉は、中央に厚さの半分まで縦に切れ目を入れて観音開きにし、厚みを均一にします。さらに包丁の背などで軽く叩いて繊維をほぐし、4 等分に切り分けます。梅干しは種を取り除き、果肉を包丁でたたいてペースト状にします。青しそは半分に切り、スライスチーズは、適当な大きさに切ります。
- ② ①の鶏肉に塩・こしょうをふり、内側にペーストにした梅干しを薄く塗り、青しそ、スライスチーズをのせ、具材をはさむように半分に折りたたみます。同様に4つ作ります。
- ③ ②の鶏肉の全体に小麦粉を薄くまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③の鶏肉を並べて中火で焼きます。焼き色がついたら裏返し、酒を回し入れて蓋をし、弱火で5~6分蒸し焼きにして中まで火を通します。
- ⑤ お好みの野菜(分量外)と一緒に皿に盛り付けます。

ピーマンとパプリカの塩昆布ナムル

ビタミンCが豊富なピーマンとパプリカを使った手軽に作れる副菜です

<材料> 4人分 1人分 31kcal

・ 赤パプリカ	1/2 個(80g)	・ 塩昆布	8g
・ 黄パプリカ	1/2 個(80g)	・ 白ごま	小さじ 1/2
・ ピーマン	2 個(80g)	・ ごま油	小さじ 1

<作り方>

- ① 赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは洗って種を取り除き、それぞれ5mm幅に大きさをそろえて切ります。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ③ ラップをはずしてキッチンペーパー等で余分な水分をふき取り、ボウルなどにうつします。
- ④ 温かいうちに塩昆布とごま油、ごまを加えてよくあえて出来上がりです。