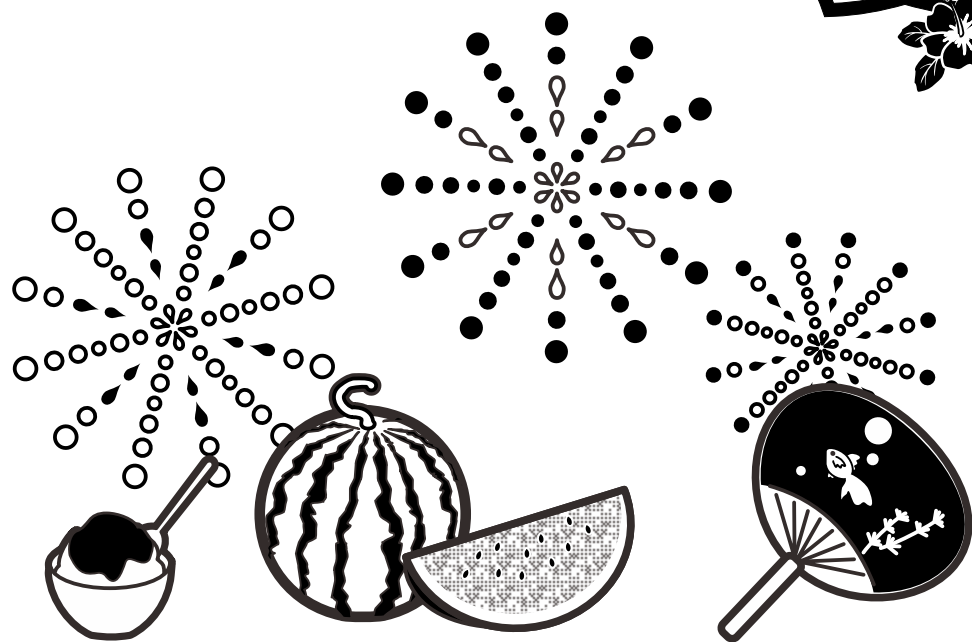


季節の食事夏



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

暑さと冷房で疲れやすい夏

日差しが強く外気温が高い夏はエネルギーを多く消耗します。大量に汗をかく一方で、冷房で体が冷えてしまうこともあり食欲が低下して夏バテになったり、疲労を感じやすい季節です。

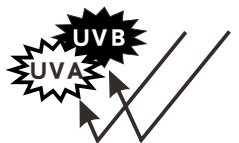
気温が高い

- ▶ 暑い時には発汗で体温を調整しています。汗によって体の水分が不足すると脱水症になったり、血液の流れが滞るため、脳梗塞や心筋梗塞などにも注意が必要です。また、汗に含まれるミネラルも同時に失われます。ミネラル不足になると神経や筋肉の機能が低下し、疲労を感じます。
- ▶ 高温多湿で寝苦しく、睡眠が不足しがちです。
- ▶ 水分の摂りすぎやミネラル不足で胃腸の機能が低下したり、暑さで交感神経が働いて食欲が低下します。



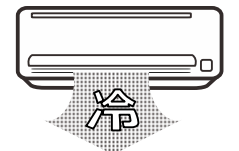
紫外線が強い

- ▶ 強い日差しと高温で肌はダメージを受けやすく、エネルギーやビタミンの消耗が激しくなります。



冷房で夏冷え

- ▶ 夏を快適に過ごすための冷房ですが、必要以上に体を冷やしてしまうことがあります。外気との気温差が激しいと体に対応できず、自律神経が乱れて体調を崩すこともあります。



食事で夏を乗り切る心得



暑さに負けない体を作る

夏の食事のポイントは『量より質』

水分補給
ビタミン
& ミネラル

汗で失われる水分と
ミネラルを補う

脱水症を防ぐためには、水分だけではなく、失われた塩分・ミネラルを補給することも大切です。

しっかり
栄養

食欲低下による
栄養不足に注意

暑さで食欲がなく、喉越しのよいさっぱりしたもののばかりを食べていると、栄養が偏ってしまい、夏バテや体調不良を招きます。



食欲のない時は無理をせず、少量でも体調管理に役立つ食べ物を効率よく摂りましょう。



食欲を増進させる食べ物やスパイスを上手に使いましょう。



日本の夏は湿度が高いため、水分代謝をよくする食べ物も取り入れましょう。

ビタミン
補給

ビタミンB1で
夏バテを防ぐ

ビタミンB1は糖質からエネルギーを作り出す栄養素です。体力を消耗する夏はビタミンB1の消費量が増えるため、しっかり摂りましょう。

A・C・Eで
紫外線対策

日差しが強い夏は、抗酸化作用があり皮膚の健康を保つビタミンA・ビタミンC・ビタミンEを含む食品を摂り、紫外線によるダメージを防ぎましょう。

夏冷えを防ぐ

夏の冷え
予防

体を冷やし
すぎない



冷房や冷たい飲み物・アイスなどで体を冷やしすぎると胃腸の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。

夏の健康に役立つ食材

夏に旬を迎える食材は水分・ビタミン・ミネラルが豊富です。暑さで疲れた体を回復させる食材も合わせて摂りましょう。

とれたての夏をたっぷり食べよう!



旬の食べ物《夏》

葉生姜	しそ	茗荷(みょうが)	パプリカ	ししとう	おくら	レタス	ピーマン	なす	トマト	きゅうり
鱈(ぎす)	鱸(すずき)	鮎(あゆ)	すいか	メロン	もも	モロヘイヤ	とうもろこし	いんげん	枝豆	ゴーヤ

夏季や暑い地域でとれる野菜・果物は体の熱を冷ますものが多いといえます。旬の夏野菜を積極的に食べて、体の内側から暑さを和らげましょう。

夏バテを予防する

消耗したエネルギーを補う食材で元気に夏を過ごしましょう。

- ◎タンパク質 --- 肉・魚・豆類
- ◎ビタミンB1 --- 豚肉・ごま・大豆 + うなぎ・かつお 玄米
- ◎アリシン --- にんにく・ねぎ・ニラ などの香味野菜
- ◎クエン酸 --- 梅干し・酢・レモン

ビタミンB1の
吸収を高める

夏の冷えを防ぐ

冷房で体を冷やしてしまう時は香辛料や血行がよくなる食材を加えて摂りましょう。

- ◎血行を促進するもの --- 葉生姜・茗荷 しそ・にんにく ねぎ

食欲増進の
効果もあり





暑さを和らげ水分を補う

水分補給
ビタミン
& ミネラル

きゅうりとなすの香味和え



◆材料(作りやすい分量)

きゅうり 3本
なす 2本

A { すりおろしにんにく 大さじ1/2
ごま油 大さじ1
めんつゆ 大さじ4

◆作り方

- ① なすはヘタを取り、丸ごとゆでて乱切りにする。(またはレンジで柔らかくなるまで加熱する)
- ② きゅうりは包丁の平たい部分で軽くつぶし、3cmほどに切る。
- ③ ボウルに①②を入れ、Aを加え混ぜる。

きゅうり



90%以上が水分で、カリウム・ビタミンC・βカロテンも含まれます。(βカロテンは体内でビタミンAに変わります)
体内の余分な熱を冷まし、炎症を取り除きます。ピラジンという成分は血液が固まるのを防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞の予防に役立ちます。

ラップに包むかポリ袋に入れ、立てた状態で10~15℃で保存するとよい。

水分チャージ+紫外線から守る

すいかミルク

◆材料(2人分)

すいか 200g位
ココナッツミルク 200ml
塩 ひとつまみ

◆作り方

- ① 材料すべてをミキサーにかける。
- ② グラスに入れ、お好みで氷を浮かべる。

丸ごと1個なら、風通しのよい日陰に常温で2~3週間は保存できる。冷蔵庫に入れると甘みが減ってしまう。



→ココナッツミルクの代わりに豆乳や牛乳でもOK

ココナッツミルク

カリウム・マグネシウムなどミネラルを多く含みます。熱帯地域でとれるヤシの胚乳から作られます。

すいか



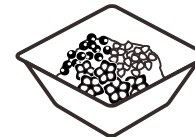
90%以上が水分で、糖質・アミノ酸・リコピンが含まれ「天然の日焼け止め」とも言われています。水分代謝を促すカリウムも豊富です。



ネバネバ食材が胃腸をいたわる

ビタミン
補給

長芋おくら納豆



◆材料(2人分)

長芋 15cm
おくら 5本
ひき割り納豆 1/2パック
いくら 大さじ4
すりおろしわさび 適量
しょうゆ 適量

→いからの代わりにちりめんじゃこや焼き海苔でもOK

夏場は常温ではなく冷蔵保存が適している。

◆作り方

- ① 長芋は皮をむいて酢水(分量外)に5分ほど浸して水気をふく。ポリ袋に入れてすりこ木などでたたく。
- ② おくらはまな板で塩をまぶして転がし、水洗いしてヘタを取り、小口切りにする。
- ③ 器に長芋を入れ、おくら・ひき割り納豆・いくらを盛り、わさびとしょうゆを添える。

おくら



水溶性食物センイやネバネバ成分のムチンを含み、胃腸の調子を整えます。カルシウム・鉄などのミネラルやβカロテン・ビタミンCが含まれ、夏バテ予防に効果的です。

夏バテに最強のさっぱりスープ

モロヘイヤと梅のスープ



◆材料(2人分)

モロヘイヤ(葉) 40g
梅干し 1個
もみ海苔 少々
だし汁 400ml

+油と一緒に摂るとβカロテンの吸収率アップ!

◆作り方

- ① モロヘイヤの葉はせん切りにし、粘りが出るまで包丁で細かくたたく。
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ③ 鍋にだし汁・梅干しを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら①を加えてよく混ぜる。
- ④ 強火にし、再度沸騰したら火を止めて器に注ぎ、もみ海苔を散らす。

モロヘイヤ



βカロテンの量は野菜の中でもトップクラス。ビタミンB1・B2・ビタミンCも豊富です。カリウム・カルシウム・鉄などのミネラル、ムチン・食物センイも含み、栄養豊富で夏バテの予防に最適です。

日持ちは1~2日。鮮度が落ちると葉が黒ずみ、固くなる。



豚と生姜でパワーアップ!

夏の冷え
予防

葉生姜の肉巻き



- ◆材料(2人分)
豚薄切り肉 200g
葉生姜 8本
(生姜は包丁で薄皮をむく)
焼肉のたれ 40g

- ◆作り方
① 葉生姜の茎はフライパンに入る長さに切る。肉を1~2枚広げ、葉生姜を1本ずつ巻く。
② 油(分量外)をひいて熱したフライパンに巻いた肉のとじ目を下にして並べる。
③ 転がしながら焼き、焦げ目がついたらフタをして3~4分蒸し焼きにし、中まで火を通す。焼肉のたれを加えてからめる。



水を注いだコップに差しておくと1週間ほど新鮮さをキープ。

葉生姜



新生姜が2~3cmに育った頃、葉をつけたまま出荷されます。味噌をつけてそのまま食べたり、甘酢漬にします。血行を促進し、胃腸の働きを改善します。

血液循環をよくして夏冷えを防ぐ

みょうが 茗荷入り混ぜご飯



- ◆材料(2人分)
ご飯 1合分
茗荷 3個
鮭 1切れ
枝豆(ゆで) 20g
塩 少々
白ごま 適量

- ◆作り方
① 鮭はグリルで焼いて身をほぐす。茗荷は薄く切って水につけてシャキッとさせ、よく水気を切る。
② 炊きたてのご飯に鮭・茗荷・ゆで枝豆・塩を加えてさっくりと混ぜ、器に盛って白ごまを振る。



乾燥しないようにラップで包むか袋に入れて冷蔵庫へ。

茗荷



日本で古くから親しまれる香味野菜。特有の香り成分αピネンは、血液の循環をよくし、食欲を増進するため、夏バテの予防に効果があります。水分代謝を促すカリウムも豊富です。



胃腸にやさしく夏バテ予防に!
エスニック風で食欲アップ!

しっかり
栄養

すずき 鱸のレモンソース



- ◆材料(2人分)
鱸 2切れ
キャベツ 1/4個
香菜 適量
レモン果汁 大さじ1
レモンスライス 2枚

→香菜的代わりにミネラルが豊富な「パセリ」でもOK

- A ナンプラー 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
にんにくみじん切り 1/2片
輪切り唐辛子 少々
香菜(茎) 適量
昆布のだし汁 大さじ1

- ◆作り方
① 鱸は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒(分量外)を振る。キャベツは8mm幅に切り、鱸と一緒に蒸し器やレンジで蒸す。
② Aを小鍋で煮立て、粗熱が取れたらレモン汁を加えてソースを作る。
③ 器にキャベツを広げて鱸を並べ、②のソースをかけてレモンと香菜を飾る。

鱸(すずき)



高タンパク・低脂肪の白身魚。各種ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。ビタミンAが多く、紫外線によるダメージから守ります。

冷蔵保存。冷凍するなら1切れずつラップに包む。

エネルギー補給と疲労回復に

生とうもろこしの冷製スープ

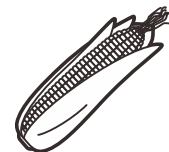


- ◆材料(2人分)
とうもろこし 1本
豆乳 150ml
塩・胡椒 少々
パセリ 少々

とれたてを生のまま食べれば栄養成分を逃さず摂れる

- ◆作り方
① とうもろこしは生のまま実を外す。豆乳と一緒にミキサーにかけて塩・胡椒で味を調整し、冷蔵庫で冷やす。
② 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

とうもろこし



炭水化物・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンEやミネラルの他、リノール酸・食物センイが含まれる栄養豊富な食品です。黄色い色素は抗酸化作用のあるルテインです。

収穫後は栄養分も風味も急速に損なわれるので、できるだけ早く食べる。すぐに食べない場合は、ゆでてからラップで包んで冷蔵庫で保存を。