



# 食養生

8月

夏バテ



## 食欲不振

カロニックコーディネーター NO.145

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい  
笑顔

宣

すぐ  
返事

言

伝える  
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

### かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

いよいよ夏本番!



夏

バテで食欲が出ない



暑いからといって、1日中冷たい飲み物ばかりをガブガブ飲んでいると、そのことが原因で食欲不振になってしまいます。

汗を一杯かくことにより、水分が不足したり、カルシウムやカリウムなどが失われたりして、体のミネラルバランスが崩れてしまいます。その結果、体内の塩分が減り、胃酸の分泌が低下して消化機能が落ち、食欲がなくなります。さらに、食欲がないからといって、食事をそうめんや冷麦だけで済ませてしまうと、たんぱく質やビタミン、ミネラルの不足につながり、栄養不足から夏バテをおこしてしまうのです。



## 夏バテに負けないカラダをつくる



夏バテの原因の1つは、暑さによるストレスでビタミンB1が多く消費されるためといわれています。  
夏バテ防止のためにビタミンB1をたっぷり摂取する事がポイントです！

# B1

豚肉、うなぎ、大豆、ごま、玄米、胚芽米、麦、にら、とうもろこし



ビタミンB1をとって  
疲れやだるさを  
ふきとばそう！



### 冷たいジュースやビールにはご用心！



糖質を分解するビタミンB1は、糖分の多いジュースを摂りすぎると、不足してしまいます。またビールは飲んだ量の1.5倍もの水分を尿として排泄してしまうので、水分補給はお茶や水など糖分のない飲み物で十分行いましょう。

2

## 夏バテに負けないカラダをつくる

### ★ 夏バテに効果が期待できる食品 ★



うなぎ

表面のヌルヌルが弱った胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



山いも

胃の粘膜の保護と消化を促します。滋養強壮にも効果があります。



ししとうがらし

体の免疫力を高め、疲労を回復させます。食欲増進作用。



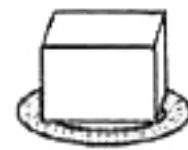
オクラ

ヌメリには整腸作用やコレステロールを減らす作用があります。



枝豆

脂肪肝を防ぐレシチンを多く含んでいるのでアルコールを効率良く分解し、ビールのおつまみに最適です。



豆腐

食欲がなく、魚や肉類をあまり食べたくない時は、豆腐でタンパク質を摂りましょう。

蒸味に  
ねぎ・しょうが  
を添えて



パイナップル

クエン酸が胃酸の分泌を良くして、消化を促し、胃腸の健康を守ります。



梅干し

クエン酸が体の疲労を回復させてくれます。また殺菌作用もあるため食中毒の予防に！

### ★ 食欲増進 を助ける食材 ★







玉ねぎ・にら・ナス・トマト・オクラ・レンコン・  
ねぎ・みょうが・しそ・しょうが・にんにく



3

# 夏バテに負けないカラダをつくる

## ★夏野菜で夏バテをふきとばそう★

 <p><b>トマト</b> 頭がポーッとしている時にしゃっきりさせるグルタミン酸やアミノ酸を含みます。</p>	 <p><b>ピーマン</b> メラニン代謝や脂肪代謝をよくする働きがあるので、日焼けで出来たシミ、そばかずに効果があります。</p>
 <p><b>なす</b> ほてった体を冷します！ 寝苦しい熱帯夜に。</p>	 <p><b>とうもろこし</b> 体の熱をとり、利尿作用でむくみを解消！</p>
 <p><b>アスパラガス</b> アスパラギン酸が疲労回復・増強に効果あり！</p>	 <p><b>スイカ</b> 消化吸収が早いので、疲れた時や食欲のない時に食べると元気がでます。</p>
 <p><b>きゅうり</b> 尿の出をよくする成分「イソクエルシトリン」が体のむくみを取ってくれます。</p>	 <p><b>ゴーヤ</b> ビタミンCが豊富なので日焼けによる肌のトラブルや夏風邪の予防に！</p>

そうは言っても、  
なかなか食欲が湧かない...

...という方に  
ちょっとアドバイス！  
食卓に、酸味・涼味・辛味を...

**酸味**

味付けに酸味を加えましょう！  
酸味は食欲増進の強い味方。  
例えば、梅干入りのドレッシング、酢の物やマリネなど。

**涼味**

ガラスの食器を使ったり、  
竹やすだれの演出など  
気分的に暑さを  
和らげてくれます。

**辛味**

香辛料を取り入れましょう！  
スパイスのきいたカレー、ハーブ類も、味や  
香りにアクセントを出すのでおすすめです。

4

# 旬

たっぷり食べよう！  
の食材

## にらのお話



にらは整腸作用、疲労回復に特効の  
スタミナ野菜です。

**栄養**

にらは独特の刺激臭があります。これは  
ねぎ類特有の硫化アリルによるもので、  
殺菌作用とともに消化酵素の分泌を促す働きがあります。  
また、ビタミンB1の吸収を高めたり、肉や野菜の生臭みを  
やわらげる働きがあります。  
その他にビタミンB1の吸収をよくするアリシンという成分  
も含まれています。このアリシンは、強い抗菌性、エネル  
ギー代謝を高めて、内臓を温め、各機能を活発にする働き  
があります。

カロチン、  
ビタミンEが豊富

にら1束でカロチンだったら、1日の  
所要量が摂取できます。  
またビタミンEも1/3を摂取できます。

カロチンとビタミンEは油との相性が  
よいので、炒め物がおすすめ！



5

Let's cooking!

# ニラフタ炒め

..材料..(4人分)

- 豚ロース薄切り肉・  
または豚もも肉..... 300g
- にら..... 2束
- キャベツ..... 1/8個
- にんにく..... 1片分

にら 豚肉 **ビタミンB1**  
+ = **たっぷり!**

- A**
- オイスターソース... 大さじ1 1/2
  - 甜麺醤..... 小さじ1
  - 豆板醤..... 小さじ1/2
  - 油..... 大さじ1

1. 豚肉はひと口大に切り、にら・キャベツは5cm幅のザク切りにする。にんにくは薄切りにする。
2. フライパンに油を熱し、1のにんにく、豚肉を炒める。肉の色がかわったら、Aを加え、強火でこがさないように炒める。
3. 肉に味がなじんだら、1のキャベツ・にらを加え、サッと炒め合わせる。



**ビタミンB1**  
0.61g

30代の男性なら  
1日に必要なビタミンB1が  
約50%摂ることが出来ます!

## うちの食卓

作り方は簡単!

にらをみじん切りにして、きれいに洗ったピンかタッパに入れて、そこに醤油を入れる。1日漬ければOK!  
漬けるときに好みで白ごま、七味唐辛子、おろしにんにくを入れてもgood♪

冷奴や野菜炒め、チャーハン、焼肉のタレに、または、そのままあつあつご飯にかけてもおいしい😊

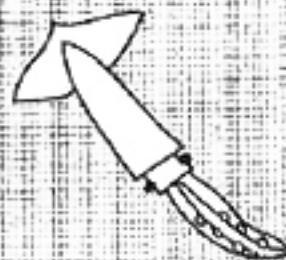
何にでも使えて便利

## ニラ醤油

保存は冷蔵庫で  
約1週間です

# おいしい旬の味

## 8月 いか



煮てよし、  
焼いてよし、  
生でよしのイカは  
日本人がもっとも  
よく食べている  
食材の一つです。

## 栄養

いかはタウリンを多量に含んでいます。タウリンは血中のコレステロールを下げ、血圧の上昇を抑制する作用もあることから、動脈硬化などの生活習慣病予防に欠かせない食品です。また、老化防止のビタミンEや良質のたんぱく質も多く含まれています。最近では、いかすみのリゾチームという成分が癌予防に効果があると注目されています。

## レシピ

### いかめし



### Cooking

- ①米は洗って2時間くらい水に浸して、ざるに上げ、水気をきる。
- ②イカの足を切り、内臓を取ってからよく洗う。足は吸盤を切り取り、細かく刻んで米に混ぜる。



- 材料**
- するめいか... 2はい(約600g)
  - もち米..... 1/2カップ
  - つまようじ... 2本
- 
- ★煮汁**
- しょうゆ・大さじ3
  - みりん... 大さじ3
  - 酒..... 大さじ3
  - 砂糖..... 大さじ1
  - 水..... 3半~4カップ

- ③スプーンでイカの3分の1くらい米を詰めて、口をようじでとめる。
- ④鍋に煮汁の材料をあわせて煮立て、③を入れる。洗ったたらあくを取り、おとしぶたをする。弱火で約30分煮る。
- ⑤中火にして煮汁をかけながら20分煮て、照りよく仕上げる。