

## 食生活で残暑を乗り切ろう



残暑が続く見通しですがあともう少しの暑さを乗り切りましょう！  
暑が続くと、食欲が低下される方が多いと思います。暑さに対して自然と体の中で食欲が抑えられたり、冷たいスポーツ飲料やジュースで一時的に満腹となるため、食欲が抑えられるためです。しかし、暑さや冷房との温度差に弱った体を回復させるためには、十分な栄養をとることが大切です。



しっかり食べて、残りの暑い夏を元気な体で乗り切りましょう！

## 残暑を乗り切る栄養素！



### 炭水化物

(ごはん・パン・麺類など)



からだや脳のエネルギー源に！！



### たんぱく質

(肉・魚・卵・大豆など)



からだを作る主成分であり、暑さによる疲れから傷ついた細胞を修復する大切な働きがあります。



### ビタミンC・E

(野菜・果物など)



ビタミンCには免疫機能低下を強化する働きや抗酸化作用があります。また、紫外線障害および皮膚の老化防止作用もあります。ビタミンEにはビタミンCと協力して細胞を保護する働きがあります。



### ビタミンB<sub>1</sub>B<sub>2</sub>

(豚肉・豆類・緑黄色野菜など)



からだに取り込んだ栄養素をエネルギーに変える働きがあります。不足すると、体内でエネルギーがうまく作られず、疲れの原因に・・・。

## 残暑を乗り切る食材！



### うなぎ

ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E、Dのほか、

カルシウム、鉄、亜鉛など、夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンAは、100グラム食べれば成人の一日に必要な摂取量に達します。



### 豚肉

たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれます。

## 残暑を乗り切る！ やることリスト！



涼しい服装



日傘や帽子



体調不良の時は注意



ぐっすり眠る



こまめに水分をとる



3食とる



食事バランスも気を付ける



お部屋の室温も快適に



# ワンポイントアドバイス



- ・香辛料や香味野菜（生姜、にんにく）、ハーブなどを使うと食欲がわきやすくなります。
- ・かんきつ類やお酢などに含まれるクエン酸はからだの中でエネルギー産生を助ける働きがあるほか、暑さで疲れた時には酸っぱい味付けがさっぱりと食べやすくなります。
- ・汗をかいた後は体内の水分量が減るため、唾液や胃液の分泌が悪くなります。暑い季節は水分を適度にとりましょう。（大量に汗をかく時以外は水やお茶がおすすめ）



## おすすめ! 残暑を乗り切る! ぶた肉料理



### 豚肉の香味ぼん酢がけ

#### ☆作り方

<材料> 2人分

豚肉 100g

塩 少々

こしょう 少々

片栗粉 大さじ1/2

れんこん 50g

トマト 150g

サニーレタス 1/2株

玉ねぎ 1/8個

生姜 ひとかけ

A [ ぽん酢 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

サラダ油 大さじ1/2

- ① 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは、薄い半月切りにして水にさらし、水気をふく。
- ③ トマトはいちょう切り、サニーレタスはちぎっておく。
- ④ 玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ ④とAを混ぜ合わせておく。
- ⑥ サラダ油を熱したフライパンで、①の豚肉を炒め、れんこんも入れ、焼き色がついたら取り出す。
- ⑦ 器にサニーレタスとトマトを敷き、⑥を盛り、食べる直前に混ぜ合わせた⑤をかける。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」