

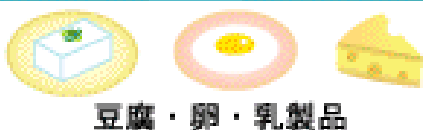
暑～い夏を乗り切ろう! ②
夏バテ回復特集



本格的な夏到来、皆さんは夏バテしていませんか?
夏バテ回復のための原則は**休養とバランスの良い食事**です。
おいしく食べて夏の疲れを解消し、元気にさわやかな秋を迎えましょう!

食事の5つのポイント

良質のたんぱく質



豆腐・卵・乳製品

酢

香辛料 香味野菜



わさび
カレー粉

しょうが
みょうが

旬の素材



魚介
鮭・いか
うなぎ

野菜

きゅうり
トマト
なす
いんげん

果物

スイカ
メロン
梨
(体を冷やす効果)

ビタミンB群

各種ビタミンの
中でも、
特に効果あり!



食欲が無いとき、ちょっとひと工夫のおたすけ料理

冷やっこ いろいろトッピング ポイントは た 香旬 B

豆腐は良質のタンパク質やビタミンB1を含むおすすめ食品。

例)山芋とオクラののろろかけ

山芋のぬめり成分のルチンは胃壁を保護。オクラは鉄、ビタミンAが豊富。
他には・・・しらす干し・たらこ(ナイアシンが豊富)・しそ・しょうが



そうめん 具だくさんに ポイントは た B

例)冷しゃぶのせ

豚肉はビタミンB1が疲労回復効果あり。絹さや、きゅうりなどを乗せて。
他には・・・肉みそ・のろろかけ・サラダ風・焼き豚・卵焼きなどで冷し中華風



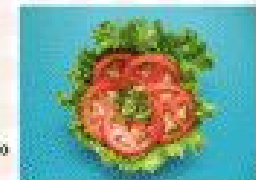
みそ汁 暑い夏こそ ポイントは 香旬

例)焼きなすとみょうがのみそ汁
みょうがの香り成分アルファピネンは食欲増進、血行促進効果あり。
他には・・・かぼちゃ(ビタミンA・E) しじみ(夏も旬)におろししょうが



酢

例)トマトのサラダ
生でそのままでも良いですが、ドレッシングで酢の効果。



※各栄養素の作用については他にもありますが、ここでは夏バテに関係するもののみを取り上げました。

夏におすすめお酢パワー!

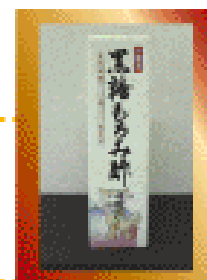
健康のためにお酢を飲んだり、料理に使ったりというかたも多いのではないのでしょうか?
お酢には疲労回復の他、肩こりを軽くしたり、便秘の解消、血圧を下げるなどの効果があるとも言われています。暑い夏のこの時期、お酢を上手に使って食欲をアップし、健康を保ちましょう!

	原料	特徴	おすすめ料理
穀物酢	小麦・コーン・米	きりっとした酸味	火を通す料理に * イワシの梅酢煮 * 酢豚 * 鶏のさっぱり煮
米酢	うるち米	やわらかな酸味	そのまま味わう料理に * 寿司 * 酢の物 * 酢醤油 * ごま酢あえ
黒酢	玄米黒酢...玄米 大麦黒酢...大麦	長い時間をかけて熟成 アミノ酸が豊富	砂糖を加えるとよりおいしく * 酢の物 * 南蛮漬け
もろみ酢	もろみ(酒かす)	クエン酸が主成分 アミノ酸・ミネラルが豊富	ドリンクとして
果実酢	りんごなどの果物	果実のほのかな甘み	ドリンクやデザートに

注意! お酢は酸性の強い食品ですので、そのまま飲むと胃などの粘膜を荒らしてしまう危険性があります。ドリンクにする場合は必ず5倍以上に薄め、空腹時を避けてお召し上がりください。

沖縄産 黒酢もろみ酢 900ml 3,000円

酒の蒸留後にできるもろみを利用。クエン酸が主なので酸味が弱く、黒糖を加えてありますので比較的飲みやすいです。当薬局で取り扱っております。



食欲はありますか?

夏バテ回復おすすめレシピ

焼き餃子は重いけど、水餃子なら冷たくて食べやすいのではないのでしょうか。
ニラには、カロテンやビタミンE、Cといったビタミン類、カリウムや鉄も豊富に含まれています。
また、香味成分のアリシンは、ビタミンBの吸収を促進するので、まさに疲労回復効果抜群の野菜です。
たれは酢を効かせるのがポイントです!



おすすめレシピ

のどごしツルンと水餃子

エネルギー240kcal たんぱく質16.1g 脂質8.7g ビタミンB1 0.3g

材料(1人分)

- ・豚ひき肉 40g
- ・むきエビ 25g
- ・ニラ 25g(1/4束) **A**
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・黒酢 少々
- ・しょうゆ 少々 **B**
- ・餃子の皮 1/4袋(6枚)



作り方

- ① エビは背わたを取り、細かくきざみ、ニラは2~3mmに切ります。Aの材料を混ぜてよく練り混ぜます。
- ② 餃子の皮で包みます。
- ③ たっぷりの湯で2分くらい茹で、冷水にとって冷やし、Bのたれでいただきます。