

食事の工夫で夏を乗り切ろう

気温が日に日に上昇してくるこの季節。暑い夏は食欲も減退してしまいがちです。そのため栄養のバランスが崩れ、夏バテを招いてしまう事があります。食事を工夫して元気に夏を乗り切りましょう！

食欲不振を防ぐたんぱく質

卵や肉・魚類、牛乳等、食欲がない時は少量でも毎食摂るようにしましょう。



疲労回復にはビタミンB1

豚肉やうなぎ、大豆や玄米等に多く含まれるビタミンB1。夏のだるさや疲れの回復に効果があります。



汗とともに失われるミネラル

ミネラルが汗とともに排出されると体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。汗をかいたら、スポーツドリンクや牛乳などで水分とミネラルを補いましょう。



薬味で食欲増進

スパイスは胃液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあります。生姜や唐辛子、わさび、ミョウガ、カレー粉など上手に利用しましょう。



夏のスタミナメニュー

冷豚しゃぶそうめん

材料（2人分）

| | |
|-------|-----------|
| そうめん | 200g (2把) |
| 豚薄切り肉 | 200g |
| きゅうり | 1本 |
| ミニトマト | 2個 |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| みょうが | 2個 |
| 水 | 100ml |
| めんつゆ | 50ml |

(濃縮タイプは水で薄めておく)

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、豚肉をゆでる。ゆで上がった後冷水に取り冷ます。
- ②きゅうりは千切りにし、トマトは輪切りにする。
- ③長ねぎとみょうがは千切りにし、水にさらす。
- ④鍋に湯を沸かし、そうめんをゆで、ゆで上がった後流水で洗いザルに上げておく。
- ⑤皿にそうめん、切った野菜を盛り付けめんつゆをかける。



食歳時記 土用 丑の日

今年の土用は七月二十七日になります。土用とは、四立(立夏・立秋・立冬・立春)の直前約十八日間をいいます。土用という夏のイメージがありますが、すべての季節に土用があります。特に夏の土用丑の日にはウナギを食べる習慣があります。この由来は諸説あり、最も知られているのが平賀源内説です。夏に売れないウナギを何とか売ろうとウナギ屋が源内の所へ相談に行ったところ、源内は「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承から「本日丑の日」と書いて店先に貼るところを勧めました。すると、ウナギ屋は大繁盛。他のウナギ屋も真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したといえます。



栄養素のお話

Vitamin ビオチン

ビオチンは糖質、たんぱく質、脂質の3つから成る3大栄養素をエネルギーへ変える際に必要な栄養素です。特に皮膚や髪のパフォーマンスを守る働きをします。腸内細菌でも合成されるので欠乏症は起こりにくいのですが、極端な偏食によって欠乏症が起こる場合があります。皮膚炎や食欲不振、脱毛などがみられます。

ビオチンを多く含む食材は？

| | |
|-------------|----------|
| 豚レバー (100g) | : 102 μg |
| 落花生 (100g) | : 37 μg |
| いわし (100g) | : 24 μg |
| 玉ねぎ (100g) | : 21 μg |

*ビオチンは様々な食品に広く含まれます。

