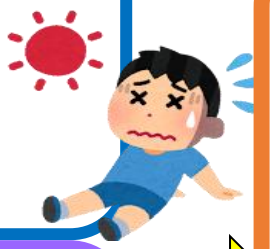
栄養だより No. 325　早めに対策しよう！夏バテ予防

夏本番を前にジメジメとした湿気とともに気温も上昇する６月の梅雨の時期…
これからの時期に向けて早めに対策したいのが、夏バテです。

夏バテの原因

①暑さによる消化機能の低下、
　食欲不振から起こる栄養不足
②多量の汗をかく事による脱水
③室内と室外の寒暖差



夏バテの症状

・めまいや立ちくらみ、体温の上昇
・筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる
・倦怠感や吐き気、頭が重い
・呼びかけに対する反応が鈍い

食事でできる夏バテ対策

●たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りましょう
糖質の代謝を助けるビタミン B1 は特に重要です
（食材例：豚肉、玄米、豆類等）

●ビタミン B1 の吸収を助けるアリシンを含む食材を一緒に摂取することで、より効果アップします
（食材例：ニンニク、玉ねぎ、ニラ等）

今からはじめよう！食事で出来る夏バテ対策レシピ

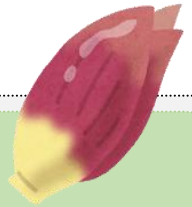
みょうがの豚肉巻き

材料（２人前）

●豚バラ肉：６枚
●塩こしょう：適量
●片栗粉：適量
●みょうが：６個
●油：大さじ２分の１
[A]
●みじん切りのニンニク：１片分
●味噌、醤油、酒、みりん：各小さじ１

〈作り方〉

①豚バラ肉に塩こしょう、片栗粉をふります。
②みょうがを豚バラ肉でくるくると巻きます。
③フライパンに油を引いて熱し、豚バラ肉の巻きとじを下にして強めの中火で焼き目を付けます。
蓋をして弱火で１分～2 分蒸し焼きにして皿に取り出します。同じフライパンに A を入れ、煮詰めたタレをつけて完成！



ポイント

みょうがの香り成分α-ピネン、カンフェンが食欲を増進させてくれるので、夏バテによる食欲減退にぴったり。みょうがと味噌で、発汗で失われがちなミネラル、カリウムも摂取できます。
また、糖質がエネルギーに変わるのをサポートするビタミン B1 を多く含む豚肉は、夏バテ予防におすすめの食品の一つです。

参考 Web サイト：農林水産省,旬の食材で夏バテ予防レシピ, https://www.maff.go.jp