



## 体を回復させる食べ物

毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

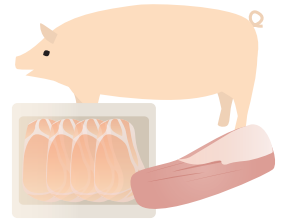
今回は、夏の暑さで消耗した体を回復させる食べ物について紹介します。



### ●豚肉

豚肉にはたんぱく質やビタミン B1 が豊富に含まれます。

ビタミン B1は炭水化物（糖質）を分解してエネルギーに変えるために必要な栄養素で疲労回復に効果的といわれています。

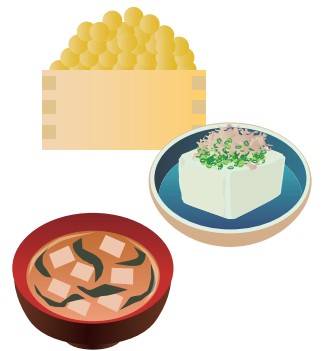


### ●大豆・大豆製品

大豆・大豆製品は、良質なたんぱく質であり豚肉と同様にビタミン B1 が含まれます。

スープやサラダに入れたり、納豆や豆腐をそのまま食べたりと、様々な場面で大豆製品を摂ることができます。

豆腐はやわらかいため、消化の負担も少なく夏に弱った身体にとって優しい食べ物です。湯豆腐にすると冷房で冷えた身体を温め、さらに負担なく食べることができます。



### ●ズッキーニ

6月～8月に旬を迎えるズッキーニはカリウムを豊富に含みます。

カリウムには過剰なナトリウムを排泄する作用があり、むくみの解消に効果的です。また、汗とともに失われやすいため、夏の暑い時期には積極的に摂りたいミネラルです。

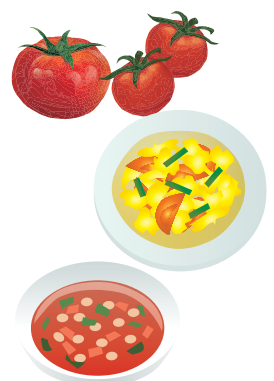


### ●トマト

トマトは栄養価が高い野菜で、西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。

赤い色素成分であるリコピン（リコペン）は抗酸化作用を持ち、活性酸素を抑制することで疲労の回復を助ける効果が期待されています。

リコピンは油に溶けやすい性質のため、油を使って加熱すると吸収率が上がると言われています。



本日の

レシピ

## 具だくさん ミネストローネ



夏野菜のズッキーニを使用した具だくさんなミネストローネです。冷やしても美味しく頂けます。

## 材料(4人分)

じゃがいも	……………1個(140g)
人参	……………1/2本(100g)
ズッキーニ	……………1/2本(100g)
玉ねぎ	……………1/2個(100g)
キャベツ	……………1/10玉(100g)
大豆(水煮)	……………100g
カットトマト缶	……………260g
水	……………400ml
コンソメ(顆粒)	……………小さじ2(6g)
砂糖	……………小さじ1/2(1.5g)
粗挽きコショウ	……………少々
パセリ	……………少々(お好みで)

## 作り方

- 1 野菜・じゃがいもを好みの大きさに切る。
- 2 鍋に野菜・じゃがいも・水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3 2に、大豆とトマト缶を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 コンソメ・砂糖・粗挽きコショウで調味する。
- 5 器に盛りつけ、お好みでパセリを振って完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：95kcal

たんぱく質：5.6g 脂質：2.0g 炭水化物：18.0g 食塩相当量：0.8g