



夏バテについて

～食事と飲み物を見直して、暑い夏を乗り越えよう！～

夏バテは、屋外の暑さと冷房の効いた室内との激しい寒暖差による自律神経の乱れ、食欲不振による栄養不足、発汗による水分・ミネラル不足などが原因となって起こります。主な症状として、全身の倦怠感や食欲不振、頭痛、めまい

のほか、下痢や便秘といった胃腸の不調、不眠などが現れるのが特徴です。これらを防ぐには、規則正しい生活とバランスの良い食事を摂り、適度な水分・塩分補給を行うことが重要です。

夏バテ予防に効果的な栄養素・成分を多く含む食品

●たんぱく質

- ・役割：筋肉や内臓など体を構成する主成分、免疫細胞などの材料。日々の体力維持につながる。
- ・多く含む食品：マグロ、カツオ、鶏ささみ など



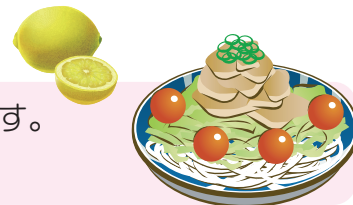
●ビタミン B1

- ・役割：ご飯やパンなどの糖質を効率よくエネルギーに変える手助けをし、疲労のもととなる物質が体に溜まるのを防ぐ。
- ・多く含む食品：豚肉(ヒレ)、うなぎ、玄米、落花生 など



●クエン酸

- ・役割：体内でエネルギーを効率よく生み出す働きがあり、疲労回復をサポートする。
- ・多く含む食品：レモン、キウイフルーツ、梅干し、酢 など



夏に出番の多いそうめんですが、それだけでは栄養が偏ってしまいます。豚肉やツナをトッピングしたり、サラダを添えるなど工夫しましょう。

熱中症の予防にも！飲み物の正しい選び方

水分補給は水や麦茶を基本とし、状況に合わせて選ぶことが大切です。

●スポーツドリンク

特徴：糖質とナトリウムなどの電解質がバランスよく含まれており、体への吸収がスムーズ。
適した場面：汗をかく軽めの運動や屋外での作業をするときなど

※注意：糖分が多く含まれているため、日常的な水分補給として大量に飲み続けると、急激な高血糖を引き起こすことがあり「ペットボトル症候群」と呼ばれます。強いだるさなどの体調不良を招く原因になります。必要な場面で活用することが大切です。



●経口補水液

特徴：スポーツドリンクに比べてナトリウムなどの電解質が豊富で、糖質は控えめ。
脱水状態の体に水分と電解質が速やかに吸収されるよう、特別なバランスで調整されている。
適した場面：熱中症による脱水時をはじめ、風邪や胃腸炎による発熱・下痢・嘔吐などすでに体に脱水症状の恐れがあるときの緊急的な水分補給



本日の

レシピ

餃子の皮DE夏野菜タコス

家族そろってタコスパーティー!楽しい食卓を囲みましょう。

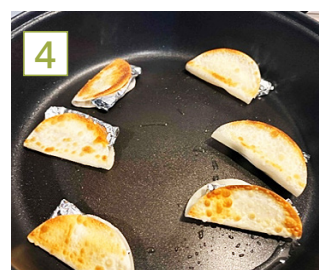
材料(2人分)

| | |
|-------------------|-----------|
| 餃子の皮(大判) | 8枚 |
| 合いびき肉 | 60g |
| ピーマン | 1個(40g) |
| 玉ねぎ | 1/7個(30g) |
| なす | 1/4本(30g) |
| えのき | 30g |
| ミニトマト | 2個(40g) |
| サニーレタス | 10g |
| 枝豆(冷凍) | 10g(正味量) |
| シュレッドチーズ(生食可能なもの) | 4g |
| 油(タコミート用) | 大さじ1(12g) |
| 焼き肉のたれ | 大さじ1(18g) |
| トマトケチャップ | 大さじ1(18g) |
| 油(タコシェル用) | 大さじ1(12g) |



【下準備】

アルミホイルを餃子の皮の直径(幅)に合わせて、2cmほどの厚さの帯状になるように折りたたむ。これを計8個作る(皮の形をキープするための型になる)。



作り方

- 1 ピーマン、玉ねぎ、なすは1cm角の粗みじん切りに、えのきは1cmの長さに切る。ミニトマトは輪切り、サニーレタスは4~5cmの大きさにちぎる。
- 2 タコミートを作る。フライパンに油を入れて、中火で熱し、合いびき肉を入れて色が変わるまでほぐしながら炒める。ピーマン、玉ねぎ、なす、えのき、枝豆を加えてさらに炒め、しんなりしたら調味料を加えて、水分を飛ばしながら混ぜ合わせて煮詰める。
- 3 餃子の皮を半分に折り曲げるようにし、間に【下準備】で作ったアルミホイルの型を挟んで、U字型の立体的な形に整える。同様に計8個作る(タコシェル)。
- 4 フライパンに油を分量の半分入れてキッチンペーパーで全体に薄くのばし、中火で熱する。タコシェルの半量(4個)を横向きに寝かせて並べ、焼き色がつくまで2~3分焼く。裏返して同様に2~3分焼き、取り出す。残り4個も同様に油を足して焼く。粗熱が取れたら、アルミホイルを優しく外す。
※ホットプレートでも同様に作れます。
- 5 タコシェルにサニーレタス、タコミート、トマトを等分にのせ、チーズを散らす。

- タコミートに野菜やえのきを入れることで、肉の使用量を抑えてエネルギーや脂質摂取量を無理なく減らせます。家計にも優しい節約レシピです。
- 5にてタコミートを再度温めてチーズを余熱で溶かしても美味しく食べられます。
- タコミートが残ったときは、翌日にご飯にのせてタコライスにしたり、カレールーを少し足してキーマカレーにアレンジするのもおすすめです。

栄養量(1人分)：エネルギー：276Kcal たんぱく質：12.0g 脂質：12.5g 炭水化物：32.5g 食塩相当量：1.1g