

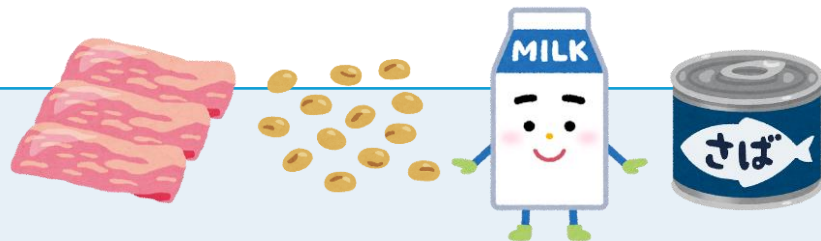
夏バテ予防について

大誠会だより 2025年夏号

夏バテとは・・・「夏」に「疲れ果てる」と「ばてる」を組み合わせた言葉です。

夏の暑さによる自律神経の乱れが原因となって体がだるい、食欲が無い、疲れやすい、寝不足などさまざまな症状のことを言います。

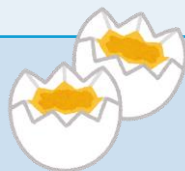
～夏バテに効果的な栄養素～



〈ビタミンB群〉 豚肉・大豆・牛乳・鯖・うなぎ・いわし

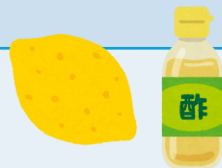
- ・炭水化物や脂質、たんぱく質をエネルギーに変える過程を助けます
- ・疲労から回復するためのエネルギーを摂っていても、ビタミンB群が足りないと疲れを感じやすくなります

〈たんぱく質〉 肉・魚・乳製品 ・大豆製品・卵



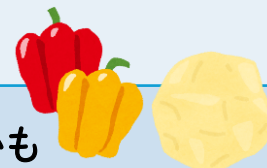
- ・筋肉などからだの材料となる栄養素
- ・不足すると体力低下や免疫機能の低下など、体の不調につながります

〈クエン酸〉 柑橘類・レモン・酢



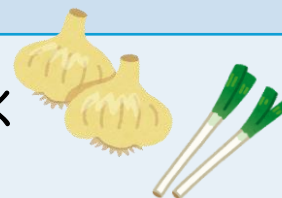
- ・疲れの原因となる「乳酸」を体外に出して疲労回復の効果をもたらします
- ・胃腸の働きをサポートして食欲を増やします

〈ビタミンC〉 パプリカ・じゃがいも



- ・疲労物質の1つである活性酸素の働きを抑えます
- ・体内では作られないため、食事から摂取する必要があります

〈アリシン〉 ねぎ・ニラ・にんにく



- ・消化液の分泌を促進させ、胃腸の働きを活発にして食欲を促進します
- ・ビタミンB1の働きを助けます

～そうめんのアレンジレシピ～



暑くて食欲がない時は食べやすい麺類を食べる機会が増えます。
1品でのみで満足するため栄養が偏り、必要な栄養素が不足してしまいます。
夏バテに効く食材を取り入れた簡単レシピを紹介するのでぜひ作ってみてください!!

〈鯖味噌煮缶そうめん 1人分〉



	重量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
そうめん (乾) 約1束分	200 (茹)	254	7.0	0.6
鯖味噌煮缶 (液汁含む)	80	174	13.0	0.9
しょうが (おろし)	3	1	0.0	0.0
ピーマン	20	12	0.2	0.0
合計	303	441	20.2	1.5

☆Point☆

- ・鯖とピーマンを使用しているため、たんぱく質とビタミンB6、ビタミンCが補えます。
- ・味噌煮缶の味がしっかりついているため、調味料を加えなくても食べられます。
- ・缶詰を使用するため簡単に作ることができます。

〈作り方〉

- ①そうめんを茹でる
- ②ピーマンは細切りにして茹でこぼす
- ③鯖みそ煮缶はほぐして、ピーマンとしょうがを加えて和える
- ④皿にそうめんを盛り、③を上のにのせて完成

