



# 今月のテーマ

バランスよく食べて  
夏バテしない体をつくろう

今月のテーマは  
「バランスよく食べて、夏バテしない体をつくろう」です。  
暑い夏を乗り切るための、食事面でのポイントをご紹介します。

# 食事が炭水化物に偏り 栄養不足になりがち・・・



量より質！  
バランスよく食べましょう

暑い日が続くと、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物中心のメニューになり、栄養不足になりがちです。

夏に気を付けたいのは、量をたくさん食べるのではなくバランスよく食べることです。

# 夏バテの原因の1つが たんぱく質不足！



毎食 1～2品目標



夏バテの原因の一つが、たんぱく質の不足です。

毎食1品～2品を

肉、魚、卵、大豆製品など

様々な食品からバランスよく、たんぱく質を摂るように心がけましょう。

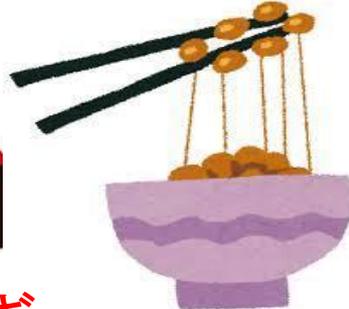
# 疲労回復や スタミナ増強に役立つ ビタミンB1をとろう



肉類



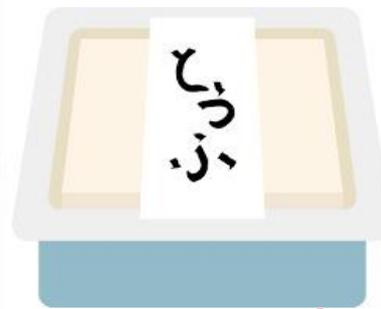
うなぎ



納豆



かつおやまぐろ



豆腐

糖質をエネルギーにかえる！  
不足すると疲れやすくなる

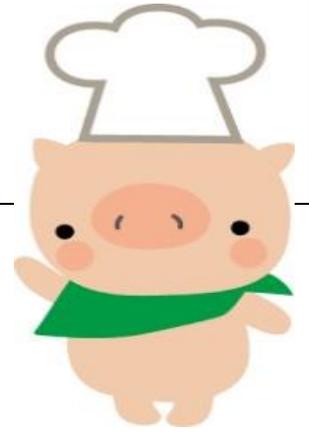
夏は暑さで体力が奪われ、疲労もたまりやすくなります。  
今の季節、積極的に摂りたい栄養素がビタミン B1です。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えてくれて  
疲労回復に役立つ為、積極的に摂りましょう。

不足してしまうと、糖質がエネルギーに変わらず  
疲れやすくなってしまいます。

多く含まれている食材は、  
豚肉などの肉類、うなぎ、かつお、まぐろなどの魚類、  
納豆や豆腐などの大豆製品です。

ビタミンB1と一緒にとると  
さらにパワーアップ！



アリシン



また、ビタミンB1の働きをよくしてくれたり、  
効果を持続させてくれる成分を「アリシン」といいます。

「アリシン」は、にんにくや玉ねぎ、長ねぎ、ニラ、  
らっきょうなどに多く含まれています。

これらと、ビタミンB1が多く含まれる食材を  
一緒に食べることをおすすめします。

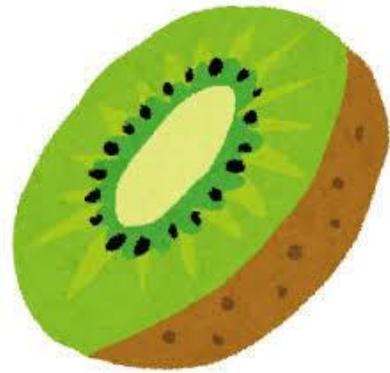
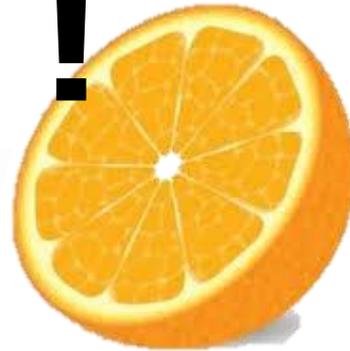
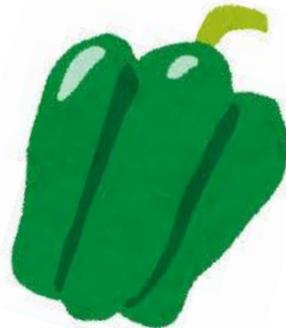
紫外線

体に酸化  
ストレスが  
かかる

ビタミン  
ミネラルが  
消費  
される



野菜や果物から  
ビタミンやミネラルを  
補おう！



次に、野菜や果物からビタミン、ミネラルを摂ることです。

夏は紫外線によって、体に酸化ストレスがかかり、  
体内でビタミンは消費されてしまうので、  
ビタミンが豊富に含まれている  
ピーマンやトマトなど、色素の濃い夏野菜を積極的に摂りましょう。

また、汗をかくと、ミネラルも一緒に失われてしまいますので  
野菜や果物からミネラルも補いましょう。

これから今日のメニューで使う野菜の栄養について  
詳しくみていきましょう。



# ピーマン

ビタミンCが多く含まれる。

トマトの約4倍！

βカロテンやビタミンE、

カリウムも含み、

夏バテ対策にぴったりの野菜！

まずはピーマンです。  
夏の暑さや紫外線のダメージを回復してくれる  
ビタミンCが、トマトの約4倍も含まれています。

他にもベータカロテンやビタミンE、  
汗で失われやすいカリウムも含まれていて、  
夏バテ対策にぴったりの野菜です。



**なす**

夏は紫外線で  
目もダメージを受けます  
目の疲労回復  
にいい！



紫色の色素に栄養あり。  
**油**で表面をコーティング  
⇒栄養の流失を防ぐ。



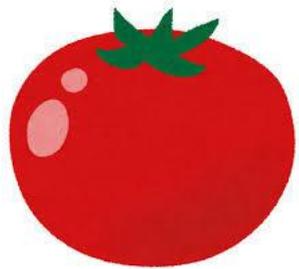
次になすです。

なすは皮の紫色素に栄養が含まれていて  
抗酸化作用があります。

なすもピーマンも、色の濃い野菜の  
「色素」に栄養があるといわれています。

なすの紫色素は、  
目の疲労回復に効果があると、言われています。  
夏場は目からも紫外線を吸収し、疲労もたまりやすいので  
役立てたい栄養素です。

表面を油でコーティングすると、栄養素の流失が防げます。  
しかし、なすの実は、スポンジ状で油を大量に吸収するので  
油、カロリーの摂り過ぎには注意が必要です。



# トマト

抗酸化作用 **リコピン** が  
紫外線のダメージから  
体を守ってくれる



**加熱** ⇒ うま味・甘味アップ  
**油と一緒に** ⇒ リコピン 3～4倍

トマトの赤色素にはリコピンという栄養素が多く、これには抗酸化作用があり、紫外線によるダメージから体を守ってくれます。

加熱をしても栄養が失われにくいのもトマトのいいところ。さらに加熱によって、トマトのうま味や甘味は増します。

また油と一緒にとると、リコピンの栄養吸収が3～4倍アップするといわれています。

夏バテ予防に必要な  
**たんぱく質、ビタミン、ミネラル**が  
バランス良く摂れるメニュー！



夏野菜のミートソース  
スパゲッティ



さっぱりサラダ



わらび餅風デザート



**にんにくの風味やレモンの酸味で**  
味にメリハリをつけて食欲増進！

今日のメニューでは  
豚ひき肉のたんぱく質や、なす、オクラ、ピーマン等  
夏野菜のビタミン・ミネラルがバランス良く摂れるメニューです。

スパゲッティにもにんにくの風味を加えることで、  
食欲増進につながります。

また、サラダはレモン汁が酸味で味にメリハリが出て  
飽きのこない味付けとなっています。

1食で**22.9g**の  
**たんぱく質**が摂れます！



夏野菜のミートソース  
スパゲッティ



豚ひき肉や  
スパゲッティ

さっぱりサラダ



ツナ

わらび餅風デザート



きなこ

1日のたんぱく質摂取推奨量  
男性60g/日、女性50g/日

また夏バテ予防に必要なたんぱく質ですが、  
本日のメニューでは、  
3品で23.2gのたんぱく質を摂ることができます。

夏野菜のミートソーススパゲティでは、  
豚ひき肉と、スパゲティにもたんぱく質は含まれています。  
サラダではツナ、デザートではきなこで  
たんぱく質を摂ることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、  
男性1日60g、女性50gとされています。

特に高齢の方は一度にたくさんの量を食べる事が難しく  
消化にも時間がかかるので、  
3食や間食に分けて、たんぱく質を摂ることをおすすめします。

# たんぱく質を多く含む食品

## 魚



サンマ 1尾 (100g)  
17.2g



サケ 1切 (80g)  
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)  
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)  
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)  
25.8g



ちくわ 1本 (30g)  
3.7g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)  
6.6g



ヨーグルト 100g  
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)  
4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)  
6.5g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)  
13.8g



豚小間 5枚 (100g)  
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)  
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)  
17.3g



ひき肉 (100g)  
17.4g



ベーコン・ウインナー3枚、3本 (60g)  
7.4g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)  
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)  
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)  
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)  
5.5g



納豆 1パック (40g)  
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)  
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

レシピ裏面にもこちらの表を載せていますので、どんな食品にどれくらいのたんぱく質が含まれているか、参考にしてみてください。

# まとめ

こまめな水分補給も  
忘れずに！



- ① **たんぱく質**を毎食摂る。
- ② **ビタミンB1**と**アリシンの**  
組み合わせを意識して疲労回復！
- ③ 野菜や果物から、**ビタミン**や  
**ミネラル**を補う。

量より質！ バランスよく食べて  
元気に夏を乗り切ろう！

最後に今日のまとめです。

夏バテしない体づくりの為に、  
食事で気を付けたい3つのポイントは、

- 1、たんぱく質を毎食摂る。
- 2、ビタミンB1とアリシンの組み合わせを意識して疲労回復。
- 3、野菜や果物から、ビタミン、ミネラルを補うです。

また、暑くなると冷たい飲み物、食べ物で  
内臓を冷やしがちです。  
「冷たいものの摂り過ぎ」には気を付けましょう。

量よりも、食事の質が大事です。  
バランスよく食べることを心がけて  
夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。