

美味しく
楽しく

健康食



栄養情報季刊紙

医療法人埼玉会 栄養管理部発行
2022年夏号



夏バテの原因って？食欲不振で栄養不足！

真夏の気温差により自律神経が乱れると、食欲不振を引き起こします。さらに「食欲がないからあっさりしたものを」とそうめんや漬物などで食事を済ませていると、栄養が不足し夏バテを引き起こしてしまうのです。



栄養不足にご用心



タンパク質は毎食欠かさずに

夏バテ対策に、まずはたんぱく質を摂るように心がけましょう。簡単に言えばおかずをしっかり揃えるということ。特に肉や魚、卵に大豆製品は、たんぱく質を多く含む4大食材であり、疲労回復に欠かせない栄養素です。

ビタミン・ミネラルを意識して

ビタミン・ミネラルは体の機能を調整したり維持したりするのに欠かせません。疲労回復や免疫機能を維持するのに大切な栄養素です。これらは主に野菜や果物に多く含まれます。

茹でこぼしや水さらしで、カリウム処理を行ってから摂るようにしましょう。



食欲が無いときは…？



辛みを効かせて

唐辛子やからし、山椒や胡椒といった“辛み”は唾液や胃液の分泌を促し、胃のはたらきを活発にすることで食欲増進効果をもたらします。ただしあくまで刺激物なので、弱った胃腸に多量摂取しないよう適度に使用しましょう。



香りを効かせて

にんにく、生姜、セロリやネギなどの香味野菜は、その独特な風味が食欲を刺激し、さわやかな香りや辛みが清涼感をもたらしてくれます。みょうがやしそなど、香味野菜には夏に旬を迎えるものも多くあります。



酸味でさっぱりと

酢やレモン果汁、スタチなどの酸味は胃の働きを活発にし、食欲増進効果をもたらすだけでなく、疲労改善効果もあります。酸味は口の中もさっぱりするので、食欲がないときに食べやすくもなります。



みょうがの香りがクセになる！
なすと香味野菜のさっぱり和え



熱量 159kcal リン 27mg
たんぱく質 1.3g 塩分 0.4g

材料(1人分)

なす……………1本 ★オイスターソース
揚げ油……………適量 ……………小さじ1/4
みょうが……………1/2個 ★減塩醤油…小さじ1/2
しそ……………1枚 ★酢……………大さじ1
かいわれ大根…1/3パック

作り方

- ① なすはヘタをとって縦4等分に切り、皮に格子状の切り目を入れます。
- ② 約180度の揚げ油でなすをさっと揚げます。
- ③ 粗熱を取ったら保存容器に★の調味料、1cmの長さにしたかいわれ大根、千切りにしたみょうがとしそを加え、さっくりと混ぜ合わせ 完成です。



ラビゴットはフランス語で「元気になる！」
鮭のラビゴットソース

熱量 226kcal リン 190mg
たんぱく質 13.7g 塩分 1.1g

材料(1人分)

生鮭……………70g きゅうり……………20g
こしょう……………少々 たまねぎ……………20g
オリーブ油…小さじ2 フレンチドレッシング
トマト……………30g ……………大さじ1

作り方

- ① 生鮭にこしょうを振ります。フライパンにオリーブ油を敷いて両面焼き上げます。
- ② 野菜はそれぞれサイコロ状に切り、玉ねぎは下茹でをします。
- ③ 切った野菜はフレンチドレッシングで和え、①で焼いた鮭の上に盛り付けて完成です。

火を使わず、暑さ知らず！
レンジで作る筑前煮



熱量 256kcal リン 201mg
たんぱく質 14.8g 塩分 1.4g

材料(1人分)

鶏こま切れ肉……………70g ★砂糖……………小さじ1/2
冷凍和風野菜ミックス…100g ★減塩醤油…大さじ1弱
片栗粉……………小さじ1 ★酒……………大さじ1
★みりん……………大さじ1弱

作り方

- ① ビニール袋に鶏こま切れ肉を入れ、片栗粉をまぶします。
- ② ★を加えて味をなじませたら、冷凍和風野菜ミックスを加え、ビニール袋の中で混ぜ合わせます。
- ③ 深さのある耐熱容器に移し、軽くラップをして6分間電子レンジ(800W)で加熱します。
- ④ 材料をかき混ぜ、均等に味をなじませたら完成です。

レシピに書かれている計量スプーンの目安
大さじ1…15cc
小さじ1…5cc



スパイシーな香り!
夏野菜キーマカレー

熱量 572kcal リン 177mg
タンパク質 17.3g 塩分 1.3g

材料(1人分)

カレー粉ご飯……………200g
(米1合に対し小さじ1杯のカレー粉を入れて炊く)
豚ひき肉……………60g
たまねぎ(粗みじん)……………30g
なす(厚めの半月切り)……………20g
ピーマン(1cm角)……………10g
赤ピーマン(1cm角)……………10g
コーン缶……………10g
赤ワイン(酒で代用可)……………小さじ1
水……………80cc
カレールウ……………10g
(商品箱の表記を参考にしてください)
カレー粉……………少々
あればガラムマサラ……………少々



作り方

- ① 切った野菜を茹でこぼします。
- ② 鍋にサラダ油を敷き、玉ねぎ、ひき肉を炒めます。ひき肉に火が通ったら、コーンとピーマン以外の野菜を炒めます。
- ③ そこへ赤ワイン、水を加え、3分ほど中火で煮ます。
- ④ ピーマンとコーンを加え、更に1分ほど煮ます。
- ⑤ 一度火を止めカレールウを加えます。カレールウが溶けたら弱火にかけ、砂糖、カレー粉、お好みでガラムマサラを加え、味を整えます。
- ⑥ 皿にカレー粉で炊いたご飯を盛り付け、カレーをかけて完成です。

調理のポイント

香辛料は後から加えた方が、香りが立って食欲をそそります。辛い物が好きの方は、カレー粉やチリパウダーなど辛みの強い香辛料を加えてください。

ピリリと夏を吹き飛ばす!
ピリ辛よだれ鶏

熱量 205kcal リン 295mg
タンパク質 14.6g 塩分 0.7g

材料(1人分)

鶏もも肉皮付き……………80g
万能ねぎ……………5g
減塩醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2
にんにく……………1かけ
唐辛子……………適量
ラー油……………適量
あればネギの葉、生姜、清酒
(臭み消し用)



作り方

- ① 鶏もも肉は事前に清酒をまぶし、1時間ほどなじませておきます。
- ② 鍋に材料がかぶるくらいの水を沸騰させ、そこへ鶏もも肉と、臭み消し用のスライスした生姜、ねぎの葉を加え、中まで火が通るまで煮ます(約10分)
- ③ 万能ねぎはみじん切りに、すりおろしたにんにくと調味料を混ぜ合わせてタレを作ります。
- ④ 粗熱が取れたら鶏もも肉を食べやすいサイズに切ります。②で作ったタレをかけ、万能ねぎ、唐辛子を盛り付けたら完成です。

調理のポイント

にんにくは市販のおろしにんにくを使用してもよいですが、塩分を含みますので使用量に注意しましょう。