

栄養情報季刊紙

医療法人埼玉会
栄養管理部発行

美味しく楽しく 

健康食

2024年
夏号

特集

夏を乗り切る
栄養のはなし

酸味と旨味で
食欲増進
夏レシピ



暑い夏を乗り切る栄養のはなし

●真夏に気を付けたい4つのポイント！

1 主食・主菜・副菜をバランスよく

主食はエネルギーに、主菜は筋肉を作る材料に、副菜はビタミンミネラルの補給にと、どれも欠かせません。どれかに偏らず、バランスよく食べましょう。

2 ビタミン・ミネラルをたっぷりとうろう！

エネルギーを作るビタミンBや、疲労回復に必要なビタミンC、E。貧血を予防する鉄分や新陳代謝を高める亜鉛などを中心に、ビタミンミネラルはしっかり摂りましょう。

3 食事は3食しっかりと！

食事を抜くと炭水化物の不足でエネルギー不足になり、夏バテのもとに！朝昼夕、決まった時間に食事を摂るよう心がけましょう。



4 冷たいものを食べ過ぎない

消化器を冷やすと消化能力も落ちやすくなります。冷たい食べ物もほどほどに。

●夏のつよい味方！疲労改善に役立つ栄養素たち！



カルニチン…ラム肉、牛肉、豚肉など

アミノ酸の一種で、エネルギーを作るのに欠かせない成分です。暑い時期は体力を消耗するので、カルニチンを含むたんぱく質をしっかり摂ることをおすすめします。



クエン酸…レモン、お酢

ビタミンB1同様、疲労物質の分解作用があります。またミネラルの吸収率を高める効果もあり、汗でミネラルを失いやすいこの季節に欠かせません。



オルニチン…シジミ、マグロ、ヒラメ

肝機能を向上させ、疲労回復を促す栄養素です。カルニチンと同様にエネルギー産生や解毒の作用があり、夏の疲労回復に役立ちます。



亜鉛…大豆製品、牛肉、牡蠣

亜鉛は新陳代謝や体力回復を促す栄養素で、不足すると味覚異常を引き起こします。真夏に食欲が落ちないように、大豆などの亜鉛を含む食材を積極的に摂りましょう。



タウリン…魚介類

オルニチン同様肝機能を高め、また筋肉の疲労を軽減する効果があるといわれています。魚介類に多く含まれるので、肉に偏った食事にならないよう気を付けましょう。



鉄分…赤身肉、貝類、マグロ

鉄分が不足すると貧血でエネルギーを全身の細胞へ運べません。特に透析をしている方は貧血になりやすいため、鉄分を含む肉や魚をしっかり摂りましょう。
※レバーは鉄分を多く含む代表的な食材ですが、リンが高いため積極的な摂取は避けましょう。



ビタミンB1…豚肉、卵、玄米

疲労物質の乳酸を分解する作用があります。にんにくに含まれるアリシンと一緒に取ると、吸収力がアップし効果が高まります。にんにくは食欲増進効果もあるのでおすすめ！

食欲が落ちる夏は、あっさりしたものになりがちです。これらの栄養素を含むたんぱく質や、ビタミン豊富な野菜などを取り揃えるようにしましょう。



酸味と旨味で食欲増進
夏レシピ



あさりのうまみがたっぷり

深川めし(3合)



熱量	353kcal	リン	265mg
タンパク質	18.7g	塩分	1.4g
カリウム	152mg		

材料(1人分)

精白米……3合(450g)	にんじん……………30g	A
昆布(出汁用)……1枚	油揚げ……………30g	
みつば(お好みで)	生姜……………3g	
冷凍ボイルアサリ…360g	濃口しょうゆ…大さじ3(54g)	
	酒……………大さじ1(15g)	
	みりん……………小さじ1(6g)	

- ①にんじん、油揚げ、生姜を千切りにする。
- ②米は洗って水気を切り、炊飯釜へ入れる。そこへAの材料を加え、炊飯釜の目盛りまで水を入れ、混ぜ合わせる。
- ③冷凍アサリ、昆布は②の上に乘せ、混ぜずに炊飯する。
- ④炊きあがったら昆布を取り除き、アサリを混ぜ込んで盛り付ける。みつばを乗せて完成。



カンタン! 漬けて焼くだけ
豚肉のタンドリー焼き



熱量	311kcal	リン	166mg
タンパク質	16.0g	塩分	1.1g
カリウム	376mg		

材料(1人分)

豚肉ロース(スライス)……………80g	A
プレーンヨーグルト…大さじ1(15g)	
食塩……………小さじ1/6(1.0g)	
砂糖……………小さじ1/3(1.0g)	
カレー粉……………少々	
こしょう……………少々	
ガラムマサラ……………お好みで	
パプリカパウダー……………お好みで	
オリーブオイル……………小さじ2(8g)	
水菜……………20g(付け合わせ)	
レモン……………(付け合わせ)	

- ①ポリ袋やボウルなどにAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ②豚ロースを①に加えよく揉み込み、冷蔵庫で1時間ほど置いておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、中火で②を焼く。
- ④両面焼き上げ、火が通ったら皿に盛り付けて完成。

KITCHEN MEMO



大さじ1杯…15ml
小さじ1杯…5mlです



さわやかな酸味

トマトともずくの甘酢和え

熱量	26kcal	リン	22mg
タンパク質	1.0g	塩分	0.3g
カリウム	120mg		

材料(1人分)

トマト……30g	砂糖……………小さじ1(3g)
きゅうり…25g	酢……………大さじ1/2(7.5g)
生もずく…40g	減塩醤油……小さじ1/2(3g)

- ①トマトは一口大に、きゅうりは薄く輪切りにして浸水する。
- ②もずくは洗い、長いものは食べやすい長さに切る。
- ③砂糖と酢、減塩醤油で甘酢を作り、トマト、キュウリ、もずくを和えて完成。

暑い日にぴったりの大人なゼリー

梅酒寒

熱量	54kcal	リン	1mg
タンパク質	0g	塩分	0g
カリウム	7mg		

材料(8人分)

粉寒天……1袋(4g入り)	砂糖……………50g
水……………450ml	梅酒……………150ml

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、火にかける。
(なべ底をかきまぜ、必ず沸騰するまで熱するのがポイント)
- ②砂糖を加え溶かし、最後に梅酒を加えかきまぜる。
- ③器や型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら完成。



コラム
column

～休養の重要性～

休養には2種類あるのをご存じですか？睡眠や安静な状態での体を休める「休養」と、出掛けたり、軽い運動をしたりなどリフレッシュを目的とした「休養」です。どちらも夏バテ対策には必要な休養！

