

夏バテ予防

夏バテは、食生活や生活習慣などを工夫することで防げます。
暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

夏バテの主な原因

- 1 体力の消耗
- 2 水分・ミネラルの喪失
- 3 食欲不振・栄養バランスの偏り

夏バテ予防に効果的な栄養素・食べもの

- ビタミンB1** 豚肉、うなぎ、玄米、ごま など
・糖質を体内でエネルギーに変えるために必要な栄養素です。
・疲労回復の効果があります。
- クエン酸** 梅干し、レモン、夏ミカン、酢（もろみ酢、黒酢） など
・糖質と一緒に摂取すると、疲労が溜まりにくくなります。
- ビタミンC** レモン、パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツ など
・抗酸化作用があり、活性酸素を抑える作用があります。
・ストレスの緩和や鉄の吸収を良くするはたらきがあります。

塩レモン焼きそば

夏バテ 予防 レシピ

夏バテ予防に取り入れたい、豚肉やレモン（クエン酸）を使ったレシピです。

材料（2人分）

焼きそばの麺	2玉	【A】	
豚肉	100g	鶏ガラスープの素	小さじ2
キャベツ	100g	水	小さじ2
赤パプリカ	20g	粗びき黒こしょう	少々
水菜	20g		
サラダ油	小さじ2	レモン汁	大さじ1
にんにく（すりおろし）	少々		

☆下ごしらえ

- 豚肉、キャベツは、一口大に切ります。
- 赤パプリカは、細切りにします。
- 水菜はざく切りにします。

☆作り方

- ①フライパンに油、にんにくを入れて熱し、豚肉、キャベツ、赤パプリカを炒めます。
- ②火が通ったら焼きそばの麺と【A】を入れて炒め合わせます。
- ③仕上げにレモン汁を回し入れ、全体を炒め合わせます。
- ④お皿に盛り、上に水菜をのせます。

1人分の栄養量

エネルギー	412kcal
たんぱく質	20.1g
脂 質	8.5g
カルシウム	53mg
鉄	1.3mg
ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	42mg
食物繊維（総量）	4.0g
食塩相当量	1.4g

