

こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

今年の夏は平年よりも暑くなると予想されています。夏バテ知らずのカラダを作るために、食べ物を意識することは非常に重要です。今月は、夏バテを予防する食事についてご紹介します。

夏に摂りたい栄養素

たんぱく質

たんぱく質は臓器や筋肉など身体を構成する主成分となっていて、絶えず作りかえられるため、食事から補給する必要があります。不足すると体力の低下につながるため、夏バテを起こしやすくなってしまいます。

ビタミンB1

ビタミンB1は糖質がエネルギーに変えるのをサポートしてくれます。夏はビタミンB1の消耗が激しくなると言われています。水溶性ビタミンなので汗とともに失われやすいため、などその理由は諸説あります。

ビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用があり、体内の活性酸素を消去します。夏は紫外線が強く、肌にダメージを与えますが、ビタミンCを摂取するとそのダメージから抗酸化作用によって防御する効果が期待できます。

たんぱく質は魚介類、肉類、卵、豆類に多く含まれています。



ビタミンB1は、豚肉、玄米、うなぎ、豆類、ぬか漬けに多く含まれます。



ビタミンCは生の野菜、イモ類、果物に多く含まれますが熱に弱いので果物で摂るのがオススメです。



ビタミンB1は、んにくやねぎ、玉ねぎ、にらなどの臭気成分であるアリシンといっしょに摂取すると効果的です。ビタミンB1は余分に取ると排泄されますが、ビタミンB1とアリシンが結合すると血液中に長くとどまり、長時間にわたって利用できるためです。

オススメレシピ「豚肉とネギのんにく炒め」

■材料 (2人分)

豚もも肉	・・・ 150g
長ねぎ	・・・ 中1本
んにく	・・・ 1かけ
めんつゆ(3倍濃縮)	・・・ 小さじ2
サラダ油	・・・ 小さじ2



詳しい作り方はこちらにアクセス！

■作り方

- ①んにくをおろして、一口大に切った豚もも肉と和える
- ②長ねぎを斜めに薄くスライスする
- ③フライパンに油を熱し、①②を炒める
- ④豚肉の色が変わったらめんつゆを加えて絡める

