



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～バランスよく食べて夏バテ予防～

夏は暑さから食欲が低下し、食事の栄養バランスが偏ることで夏バテしやすくなります。冷たい麺類など、夏に食べやすいメニューにする時も、肉・魚・卵・大豆製品などの「主菜」と、野菜・きのこ類などの「副菜」を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。

また、日焼けをしたあとに強いだるさを感じた経験はありませんか？これは、紫外線を浴びることで体内に「活性酸素」が発生し、細胞がダメージを受けるためです。この活性酸素の発生を予防・除去し、疲労回復をサポートしてくれる心強い栄養素が、抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）です。抗酸化ビタミンは、特に緑黄色野菜に豊富に含まれています。旬の夏野菜をたっぷり食べ、必要な栄養をしっかりと補って、元気に夏を乗り切りましょう。

冷やしうどん

材料（4人分）

冷凍うどん	800 g	A	すりごま	4 g
豚ももしゃぶ肉	280 g		だし汁	80cc
炒り卵	卵 2 個分		しょうゆ	大さじ 1
きゅうり	40 g		マヨネーズ	20 g
トマト	40 g			
貝割れ大根	20 g			

作り方

- ①豚肉は茹でておく。
- ②うどんを茹でて、水気を切り、冷やしておく。
- ③卵 2 個分の炒り卵を作る。
- ④きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑤A を合わせてごまだれを作る。
- ⑥皿にうどんを盛り、①③④をのせて、ごまだれをかける。

わかめのスープ

材料（4人分）

わかめ（戻し）	12 g	ニラ	12 g
えのき	80 g	しょうが	少々
スープ		塩	1.2 g
（肉の茹で汁）	400cc	こしょう	少々

作り方

- ①スープでわかめ、えのきを煮る。
- ②塩、こしょうで調味し、千切りしょうが、ニラを加える。



エネルギー：477kcal 脂質：19.2 g
たんぱく質：26 g 食塩：2.4 g

なすとピーマンの炒め和え

材料（4人分）

なす	400 g	A	唐辛子	少々
ピーマン	80 g		にんにく	少々
サラダ油	12 g		酢	15cc
			砂糖	5 g
			塩	1.5 g
			ごま油	4 g

作り方

- ①なすは縦半分に切り、3 等分して皮に切り込みを入れる。
- ②ピーマンは種を取り乱切りにする。
- ③サラダ油を熱し、①②を焼く。
- ④A を合わせて③と和える。

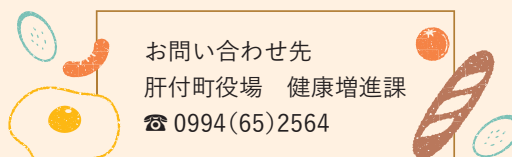
きゅうりと玉ねぎの梅しそ和え

材料（4人分）

きゅうり	200 g	A	梅肉	20 g
たまねぎ	40 g		酢	10cc
			砂糖	4 g
			塩	1 g
			しその葉	2 枚

作り方

- ①きゅうりは斜めに薄く切り、玉ねぎはスライスする。
- ②A を合わせて①と和える。
- ③器に盛り付け、千切りにしたしその葉をのせる。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)2564