



### 夏バテかも と感じたら...

暑い時期は、十分休んでもなかなか疲れが抜けにくいですね。たまった疲れで食欲も落ち、つつい口当たりの良いめん類中心の食事になっていませんか？実はこれらが疲れがとれない原因になっているかもしれません。今月は夏バテに負けない体づくりに必要な栄養素と効果的な摂り方をご紹介します。



### ◆夏バテに負けない体をつくる！

夏バテに負けない体づくりの基本は主食・主菜・副菜をそろえた“バランスの良い食事をとる”ことです。夏はそうめんなどのめん類が中心になりますが、めん類などに含まれる糖質をエネルギーに変えるためには“ビタミンB1”が必要です。又、疲れに負けない体づくりには“たんぱく質”を多く含む肉や魚なども欠かせません。

基本はバランスのよい食事



### ◀夏バテ解消に役立つ栄養素▶

#### ●たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品など

たんぱく質は血液や筋肉など体をつくる原料です。不足すると、筋力や内臓の機能が落ちやすくなり、慢性的な疲れにつながります。



#### たんぱく質を多く含む食品の目安例

(各成人1日分目安量)

- ・肉(豚生姜焼き用：4枚(男性)、3枚(女性))
- ・魚(1切れ) ・卵(Mサイズ：1個)
- ・大豆製品(納豆1パックもしくは豆腐100g)



※目安量は体格や年齢などで変化します

#### ●ビタミンB1：豚肉、にんにく、玄米、そば、豆類など

ビタミンB1は、ごはんやめんなどに含まれる“糖質”をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると糖質がエネルギーに変わりにくくなり、食事をしっかり食べていても疲れを感じやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品は“アリシン”を多く含むにんにくやねぎなどと調理すると、体内で効率的に働きます。



ビタミンB1  
 摂取推奨量(1日分)  
 成人男性 1.4mg  
 成人女性 1.1mg  
 参考：日本人の食事  
 摂取基準 2015

#### ビタミンB1を上手にとるコツ

##### □豚肉は赤身を選ぶ

ビタミンB1の多い食品といえば“豚肉”ですが、実は部位によってビタミンB1量に違いがあります(右表参照)。大きく分けると、ビタミンB1は脂身に少なく赤身に多く含まれています。

##### 豚肉の部位による ビタミンB1量の違い (各100gあたり)

多	ヒレ肉	0.98mg
	もも肉	0.90mg
	ロース肉	0.69mg
	肩ロース肉	0.63mg
少	バラ肉	0.54mg

赤身のヒレ肉には  
ビタミンB1がたっぷり♪

##### □漬物はぬか漬けを選ぶ

玄米を白米にする過程で取り除く“ぬか”にはビタミンB1が豊富に含まれるため、白米を玄米に替えるとビタミンB1の摂取量が増えます。これが難しい方はぬか漬けを活用しましょう。ぬかの栄養がしみ込んだぬか漬けは、漬ける前の野菜に比べビタミンB1量が増えています。

きゅうり 1/3本(30g)  
 のビタミンB1量  
 生 : 0.01mg  
 ぬか漬け : 0.08mg

※漬物は塩分も多いため食べ過ぎに注意しましょう

### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に  
スタッフに  
お声掛け下さい



#### ◆豚肉と野菜のホイル焼き◆

エネルギー：155kcal 塩分：1.4g (1人分)



調理時間  
約15分

ポイント

ビタミンB1たっぷりの豚肉に、アリシンを含むにんにくを組み合わせることでスタミナアップ

材料  
1人分

- ・豚うす切り肉…50g
- ・キャベツ…30g(中1枚弱)
- ・しめじ…15g(1/8株)
- ・ミニトマト…20g(2個)
- ・パプリカ…10g
- ・おろしにんにく…少々
- ・酒…小さじ2
- ・油…小さじ1/2
- ・ポン酢…大さじ1

- 作り方
- ① 豚肉におろしにんにくと酒(小さじ1)をもみこむ。
  - ② パプリカ、キャベツは太めの千切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。
  - ③ 大きめのアルミホイルを用意し、片面に油を塗る。その上に野菜、豚肉、しめじをのせてアルミホイルで包み、オーブントースターで10～15分加熱する。豚肉に火が通ったら、ポン酢を添えて完成。

