



暑さに負けない 体づくりに役立つポイント

暑い日が続く、休んでもなかなか疲れがとれないと感じる方も多いのではないのでしょうか。疲れがたまると食欲が落ち、口あたりのよいめん類中心の食事が続きやすくなりますが、これが疲れがとれにくい要因の1つかもしれません。今回は暑さに負けない体づくりに役立つお食事のポイントをご紹介します。



◆暑さに負けない体づくりに…

暑さに負けない体づくりに役立つ食事の基本は、主食(ごはん、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を揃えた、“バランスのよい食事をとる”ことです。



【暑さに負けない体づくりに役立つ栄養素】

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、筋力などが落ちやすくなり、慢性的な疲れにつながる場合があります。毎食1品はとることを心がけましょう。



ビタミンB1:豚肉、にんにく、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。

◆めん類のバランスを整えるポイント

▶具たくさんメニューを選ぶ

かけうどんやざるそばなどに比べ、冷やし中華のように具たくさんメニューは、色々な食品をとることができ、バランスが整いやすくなります。外食では、野菜や肉・卵など具たくさんメニューを選びましょう。

家での食事には、主菜として卵やツナ、納豆など、副菜としてきゅうり、トマト、レタスなどを加え、具たくさんにしましょう。



▶おかずを添える

めん類におかずを添えることでも、バランスが整いやすくなります。

主菜の豆腐や卵、鶏肉、副菜の野菜やきのこを組み合わせた炒めものやサラダを添えてみましょう。



豚肉とゴーヤーのカレー風焼うどん

1人分 エネルギー:537kcal
塩分:3.1g

材料 (1人分)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ゆでうどん…200g(1人前) | めんつゆ(3倍濃縮)…16g(大さじ1杯) |
| 豚肉…70g | しょうゆ…6g(小さじ1杯) |
| ゴーヤー…40g(1/6本) | カレー粉…1g(小さじ1/2杯) |
| サラダ油…12g(大さじ1杯) | こしょう…少々 |



作り方

●下ごしらえ
ゴーヤー: 半分に切り、種とワタを除く。薄くスライスして5分程水にさらし、水気を切る。

豚肉: 食べやすい大きさに切る。

- フライパンを中火で加熱し、サラダ油を加え豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、ゴーヤーを加え、しんなりするまで炒める。
- 炒めた具の上にうどんをのせ、水少々(大さじ2杯くらい)を加え、ふたをして1分ほど蒸す。全体を軽く混ぜ、めんつゆ、しょうゆ、カレー粉を加え、こしょうで味をととのえる。

調理時間
約15分



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

