

## 夏バテを防ごう!!

毎年夏になると、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりして、「夏バテかなあ」と感じる人はいませんか？

夏は、暑さのあまり、冷たい飲み物をたくさん飲んでしまう人も多いかもしれません。もちろん、熱中症予防のために水分補給は欠かせませんが、水分を摂りすぎることによって空腹が満たされてしまい、通常の食事量が減ってしまうと栄養のバランスが崩れ、それが原因となって体調不良に陥ることもあります。また、夏は冷房の効き過ぎる場所に長時間いたり、熱帯夜のため慢性的な寝不足となることなども体調不良の原因となります。

夏休み中も、健康的な生活習慣や食習慣を心がけましょう。

### 心当たりはありませんか…



夏休み中は、普段よりも早寝早起きの機会が少なくなる人も多いと思います。

早く起きる必要がないからといって、毎晩夜更かしをしながらおやつを食べる、というような習慣が身につかないように気をつけましょう。



一年で最も暑いこの季節の水分補給はとても大切です。

しかし、ジュースやアイスなど甘くて冷たいもばかりを口にしていると、胃腸の働きが悪くなり、食欲も減退して栄養不足になってしまいます。

麦茶や牛乳なども組み合わせて、上手に水分補給を行いましょう。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

#### ① ビタミンB1を含む食品を食べよう

夏バテの原因の一つに、ビタミンB1不足が挙げられます。不足すると、疲れやすくなったり、イライラしたり、記憶力が低下します。

豚肉・うなぎ・レバー・玄米・大豆など、ビタミンB1を多く含む食品を積極的に食べましょう。

#### ② 硫化アリルを含む食品を食べよう

玉葱・にんにく・ねぎ・にらなどに含まれる、硫化アリルという成分には、ビタミンB1の利用効率を高める働きがあります。

豚肉やレバーなどと一緒に、これらの食材も一緒に調理すると、疲労回復に効果的な料理になります。

#### ③ 辛味や酸味のある食品を活用しよう

食欲が無い時は、食欲を刺激する効果のある、唐辛子などで辛味を加えるのもおすすめです。

レモンや梅干しなどの酸味の強い食品は、さっぱりとした口当たりで食べやすく、また、酸味成分である、酢酸やクエン酸などには、疲労の原因の一つとなる、乳酸を分解する働きがあります。



夏休み中のお昼ごはんとして作ってみてはいかがでしょうか

## ～献立紹介～ バターチキンカレー

### 【材料】 4人分

鶏もも肉…300g(食べやすい大きさに切る)  
プレーンヨーグルト…60g  
にんにく・生姜(みじん切り)…各小さじ1  
ターメリック…小さじ1/2  
食塩…小さじ1/3

ホールトマト缶(ざく切り)…1缶(約400g)  
ソテーオニオン…180g  
玉葱(スライス)…120g  
にんにく・生姜(みじん切り)…各小さじ1  
サラダ油…適量 牛乳…60cc  
生クリーム・バター…各大さじ3  
カレー粉…大さじ1~1.5(味をみて加減する)  
食塩…小さじ2/3(味をみて加減する)  
砂糖…小さじ1(味をみて加減する)  
水…100cc

### 【作り方】

- ① 鶏肉をAの材料に漬け込んで、30分~1時間程度置く。
- ② 鍋に、サラダ油・にんにく・生姜を入れ、焦げないように香りが出るまで炒める。
- ③ 玉葱を加え、しんなりしたら水を加える。
- ④ ホールトマト、ソテーオニオンも加える。
- ⑤ カレー粉、鶏肉(下味の調味料ごと)を加えて煮込む。
- ⑥ 食塩、砂糖を入れ味を調える。
- ⑦ 牛乳、生クリーム、バターを入れ仕上げる。

※分量は、給食で作る1人分量の1.5倍量を1人分として計算しています。  
※ソテーオニオンは、市販のものが無ければ、スライスした玉葱を、重量が半分程度になるまで炒めたものを使用して下さい。  
※生クリームの代わりに、ココナッツミルクを使うのもおすすめです。  
※水分の蒸発量などは、給食で作る場合と異なるので、水や調味料の量は作りながら調整してください。