

夏バテ予防レシピ

南本通調剤薬局 栗岡美紅

2020年も7月に突入し、暑い夏が始まろうとしています

みなさんはどんな食事をしていますか？

麺類、アイスクリーム、清涼飲料水など、
冷たく、さっぱり食べやすい・飲みやすいもの
ばかりを選んでいませんか。

夏バテを予防するためには栄養バランスの良い
食事は欠かせません。

特に高齢者の方は体力を消耗しやすく、
栄養不足に陥ることもありますので注意が必要です。
不足しやすいたんぱく質、発汗等によって失われる
ビタミン・ミネラルは特に意識してとりたい栄養素です。



牛しゃぶの柚子胡椒サラダ

176
kcal塩分
0.3g

(1人分)

材料(2人前)

牛しゃぶしゃぶ肉	160g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ミニトマト	8個
水菜	40g
ゆず胡椒	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、牛肉をさっとゆでて冷水にとり、水気をしっかりとって一口大に切る。
- ②ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは千切りに切る。水菜は3cmの長さに切る。
- ③ボールに調味料を混ぜ合わせ、さっくりと混ぜ合わせる。

すだち鶏なべ

173
kcal塩分
2.0g

(1人分)

材料(2人分)

鶏むね肉	1枚
すだち	2個
水菜	1束(200g)
白菜	200g
だし	3カップ
塩・しょうゆ	各小さじ1

作り方

- ①すだちは薄い輪切りにする。水菜、白菜は3cm長さで切る。
- ②フライパンを強火で熱し、鶏肉の皮を下にして焼く。一口大に切る。
- ③だしと調味料を鍋で温め、鶏肉、水菜、白菜に火を通す。
- ④薄切りにしたすだちを並べ、さっと煮て酸味を移す。

ポイント

冷房による冷え、冷たいものの摂りすぎによる内蔵の冷えなどによって自律神経のバランスを崩し、不眠や食欲不振に陥ってしまいます。温かいもので胃腸を温め、しっかりケアすることも大切です。