



夏バテした体をリメイクしよう！



今年は全国的に猛暑日の連続でした。夏バテの徴候は秋口にあらわれると言われます。実りの秋、行楽の秋を楽しむためにも、夏の間には消耗しきった体を食事でもリメイクしましょう。

基本の食事にもどりましょう。

暑いときは食欲も落ち、食事時間も不規則になりがち。健康食のポイントを思い出しましょう。

- 1日3食リズム良く。
朝・昼・夕の食事のリズムは1日の生活の柱です。
- 1日3食できるだけ均等に。
夕食中心の食事は生活習慣病のもと！
- 1日3食ゆっくり時間をかけて。
よくかんで食事を楽しむことが、体調をとり戻す一番の方法です。



特に暑い夏が過ぎたあとは・・・

- ・ 質の良いたんぱく質を十分に。
(脂の少ない肉、魚、卵、豆腐など)
- ・ ビタミン・ミネラルはたっぷりと。
秋は色の濃い野菜がいっぱい。十分にとりましょう。
- ・ 水分補給も忘れずに。
出かけるときはペットボトル1本！
- ・ 腸内細菌でお腹の大掃除
乳酸飲料やヨーグルト、納豆、味噌
- ・ たっぷり睡眠・ストレス解消

夏バテ解消！新メニューの紹介：さっぱり豚肉料理

豚肉の梅風味ロール焼き



<材料> 1人分

- 豚ロース肉(薄切り)60g
- 梅干の果肉 小1/2個
- 青じそ 3枚
- 塩・コショウ 適量
- サラダ油 適量
- (付け合せ)
- オクラ 2本
- レモン 10g

<作り方>

豚肉を1枚ずつ広げ、青じそと梅干の果肉をのせて巻く。
フライパンに油を熱して巻いたところを下にして焼く。肉巻きを転がしながら中まで火を通す。塩・コショウで調味する。
食べやすい大きさに切って器に盛る。茹でたオクラとレモンを添える。

芯に山芋を入れると食感もシャッキリ！

エネルギー：188kcal
蛋白質：12.9g
脂質：8.4g
食塩：1.2g

～ 郷土料理の先人の知恵！ ～

ゴーヤチャンプル

- (にがうりと豚肉、豆腐その他味噌炒め)
- ・ にがうりは庭先で簡単に作れる夏の身近な野菜で、ビタミンCやカロチン、食物繊維が豊富です。
- ・ にがうりのビタミンCは油で炒めても安定しています。豚肉や豆腐その他の野菜との相性も良く、栄養バランスの良いメニューです。

かいのこ汁

- (大豆と野菜の具沢山の精進汁)
- ・ 鹿児島のお盆料理です。大豆は、しっかりと戻して荒くつぶします。油揚げ、南瓜、ナス、みがしきなど夏の野菜をたっぷり入れ、みそ仕立てにします。大豆は畑の肉良質のたんぱく質がたっぷりです。

へちまとソーメンの汁

- ・ へちまは利尿作用のある食べ物。上手に調理して召し上がってください。ソーメンのみそ汁にトロッと煮えたへちまは抜群です。

奄美の鶏飯

- ・ 一年中食べられる温かメニューの定番ですが、スープを冷して夏いただくのもオツなものです。
- ・ ほぐした茹で鶏・錦糸卵・椎茸・パパイアの漬物・生姜その他色々な具材をご飯にのせて、スープをかけてサラサラいただきます。

<おまけのメニュー>

お隣の宮崎県の郷土料理ですが...

冷汁

- ・ 砕いたイリコ・胡瓜・ごま・シソの葉・ねぎ・味噌を冷水で混ぜて麦ご飯にかけていただきます。
- ・ 冷たいかけ汁が、暑い日の食欲をそそります。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。