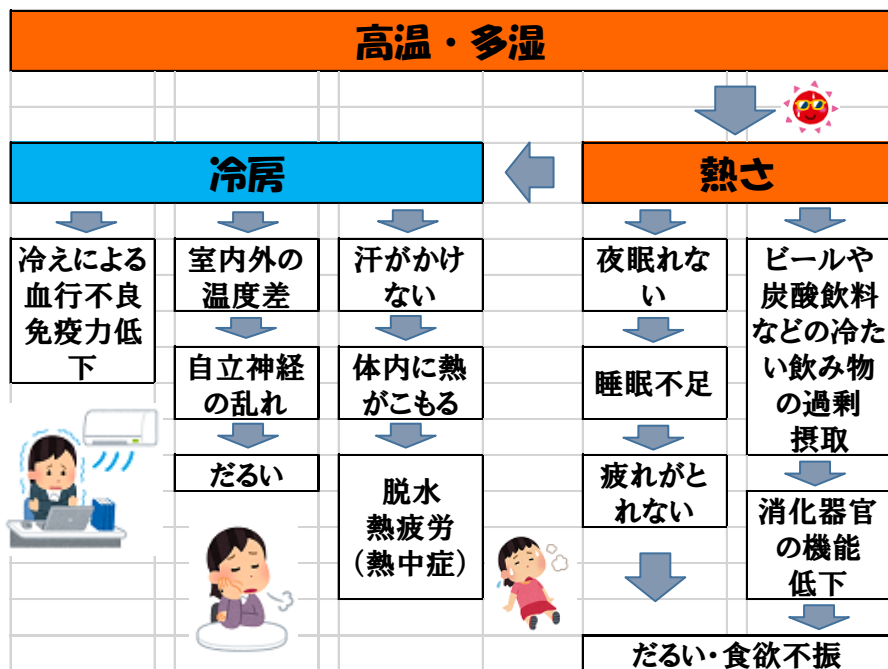


土屋薬局 にこにこ だより

夏バテ

「夏バテ」とは医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。なんとなく「体がだるい」「食欲がわからない」など、不調を感じる「夏バテ」は仕方ないとあきらめていませんか？今回は食事や生活習慣で「夏バテ」予防のポイントについてお送りします。

【夏バテはなぜ起きる？】 思いあたるパターンはありますか？



高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自立神経がフル稼働することで疲弊し、自立神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。特に室内の空調による冷えや暑い屋外との温度差は自立神経を乱れやすくしてしまいます。いったん自立神経が乱れてしまうと、さらに代謝が下がり、汗がかけず体内に熱がこもりやすくなり熱疲労が起こる原因にもなります。

【夏バテ予防の4つのポイント】

- 1、バランスのとれた食事 2、睡眠 3、適度な運動 4、水分補給

熱さから、冷たいアイスクリームやジュースなどの甘いものをよく口にしたり、そうめんや冷や麦だけといった、炭水化物に偏った食事になっていませんか？たんぱく質の素である肉・魚・大豆製品に含まれるビタミンB1は、いわばエネルギー源（炭水化物）の点火剤といわれ、これらが不足すると、食べてるのに疲れる、だるいといった症状が現れます。またビールなどのアルコールや、カフェインの入った飲み物は利尿作用（脱水作用）があるため、水分補給には適しません。喉が渇いたと感じた時はすでに脱水がはじまっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るように、こころがけましょう。

そして疲れをとるためには、ぐっすり寝ることが大切です。適度な運動によって体温を上げて発汗能力を上げることや、シャワーで済ませず、湯船にゆっくり浸かることで、疲労回復効果が期待できます。

熱さに負けない！ ☆夏バテ防止☆お手軽レシピ♪



<おにかけ>お盆におススメ★信州の郷土料理をご紹介します♪

1人分 360kcal たんぱく質 10.3g 脂質 5.2g 炭水化物 65g カリウム 340mg
鉄 1.2mg ビタミンB1 0.09mg 食物繊維 4.1g 塩分 4.1g

材料 4人分 (お椀 8杯分)

・冷麦	300g	・さやいんげん	4本
・にんじん	1/2本	・みょうが	2本
・キャベツ	葉2枚	・ちくわ	1本
・たまねぎ	1/2個	・油揚げ	1/2枚
・なす	中1本	・サラダ油	大さじ1
		・めんつゆ3倍濃縮	



作り方

大さじ 2.5

- ① 冷麦は少し硬めにゆで、流水でよく揉み洗いし8等分の一口大に巻いて、ザルなどに並べておく。
- ② 玉ねぎは5mm幅のくし切り、にんじんとナス（切ったら水にさらす）は4~5cmの短冊切り、その他の野菜、ちくわ・油揚げも同じくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋に油をひき、みょうが以外の具材を炒める。全体に油が回って、しんなりしてきたら水800ccとめんつゆを入れ弱火~中火で具材に火が通るまで煮る。
- ④ お椀を8個用意して、冷麦を③に投入してさっと温めたらお椀に移し、具材とみょうがを乗せて、煮汁を注ぎできあがり。

★「おにかけ」は「煮」たてた具材を温かくした麺類に「かけて」食べることから、その名が付いたといわれています。「ハレの日の食」として今も愛される、信州の郷土料理のひとつです。

<玉ねぎだれの豚ヒレソテー> ガッツリ食べて元気を出したい時に♪

1人分 339kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.3g 炭水化物 16g カリウム 542mg
鉄分 0.9mg ビタミンB1 0.73mg 食物繊維 1.8g 塩分 1.3g

材料 4人分

・豚ヒレ肉	400g	・小麦粉	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	★酢	大さじ1.5
・にんにく	1かけ	★しょうゆ	大さじ1.5
・サラダ油	大さじ1	★みりん	大さじ1
		★はちみつ	小さじ1

作り方

- ① ヒレ肉は食べやすい大きさに切って塩・胡椒（分量外）を少々振り、小麦粉を表面に薄くつける。
- ② 玉ねぎ、にんにくをすりおろし、★印の調味料と合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、①のヒレ肉をくっつかないように、両面焼く。
- ④ ②の合わせ調味料を回し入れ、水分がなくなりお肉に絡んできたら出来上がり。



★たっぷりの干切りキャベツやレタスにのせて一緒にいたたくと good!

★豚肉に豊富なビタミンB1と、玉ねぎ・にんにくのアリシンで夏バテ防止に!