



玄米 150g

白米:玄米=2:1

エネルギー:240 Kcal 炭水化物: 53g 脂質: 10.g たんぱく質: 4.4g  
ビタミンB1:0.12mg ビタミンB2:0.02mg ビタミンC:0mg 食塩相当量:0g

## スタミナ炒め



### 【作り方】

1. 豚ロース肉、エリンギは細切りにする。  
にんにくの芽は4cm幅に切る。Aを混ぜておく。
2. フライパンにオリーブ油をひき、豚肉を炒める。  
豚肉に少し色がついたらにんにくの芽、きのこを入れ炒める。
3. ある程度火が通ったら、赤唐辛子を入れる。
4. 少し炒め全体が合わさったらAを加え混ぜ合わせる。

エネルギー:168Kcal 炭水化物: 7.9g 脂質: 8.1g たんぱく質: 18.1g  
ビタミンB1:0.76mg ビタミンB2:0.22mg ビタミンC:23mg 食塩相当量: 1.3g

### 【材料】2人前

- ・豚ロース(脂身なし) 140g
- ・にんにくの芽 100g
- ・エリンギ 40g
- ・赤唐辛子 2/3~1本
- ・オリーブ油 小さじ2
- A 醤油 小さじ1
- A 顆粒鶏ガラ 2g
- A 辣油 1g
- A 食塩 少々(0.6g)
- A こしょう 少々
- A 七味 少々

### 【作り方】

1. パプリカは半分に切り種を取って細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 電子レンジ(600w)で1分弱加熱し、粗熱をとる。冷めたらAと混ぜ合わせ完成。

エネルギー:54 Kcal 炭水化物: 6.6g 脂質: 3.1g たんぱく質: 0.7g  
ビタミンB1:0.03mg ビタミンB2:0.04mg ビタミンC:66mg 食塩相当量: 0.5g



パプリカの  
マリネ

### 【材料】2人前

- ・赤ピーマン 40g
- ・黄ピーマン 40g
- ・玉ねぎ 60g
- A 砂糖 小さじ2/3
- A 食塩 少々(0.6g)
- A 酢 小さじ2
- A こしょう 少々
- A オリーブ油 小さじ1



ツナマヨ和え

### 【材料】2人前

- ミニトマト 70g
- マヨネーズ 小さじ3
- きゅうり 40g
- こしょう 少々
- ツナ缶(水煮) 30g
- レタス 10g

### 【作り方】

1. きゅうりは軽く洗い輪切りにしミニトマトは半分に切る。
2. ●を混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。  
レタスを下に敷き盛り付けたら完成。

エネルギー:65Kcal 炭水化物:3.7g 脂質:4.7g  
たんぱく質:3.1g ビタミンB1:0.04mg ビタミンB2:0.03mg  
ビタミンC:14mg 食塩相当量:0.2g

## 栄養素(1人分)

エネルギー:528 kcal 炭水化物:71.9g 脂質:16.9g たんぱく質:26.3g ビタミンB1:0.95mg ビタミンB2:0.31mg ビタミンC:104mg 食塩相当量:2.0g

# 夏バテ防止

みなさん暑い日が続きますが夏バテではしていませんか？

夏は暑くて食欲が落ちやすく、麺類などの炭水化物に偏った食事になりがちです。

食欲がないからと食事を摂らなかったり食事が偏ったりすると栄養素の不足からますます体がきつくなってしまいます。

そのなる前に食事内容を見直してみませんか？



夏バテ予防に役立つ栄養素は主にビタミンB1, 2/たんぱく質/ビタミンC/クエン酸等

## ビタミンB1

- ① 糖質をエネルギーに変える働き
- ② 疲労回復効果

### 多く含まれる食材



## ビタミンB2

- ① 脂質をエネルギーに変える働き

### 多く含まれる食材



## たんぱく質

- ① 筋肉・臓器・皮膚などの材料
- ② 体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども、主要な構成成分
- ③ 疲労回復

### 多く含まれる食材



## ビタミンC

- ① 疲労を起こす原因である活性酸素を抑える抗酸化作用
- ② ストレスの緩和や、ミネラルの「鉄」の吸収でも重要な働き

### 多く含まれる食材



## クエン酸

- ① お酢や柑橘類に含まれる酸味成分
- ② 乳酸を分解し代謝の促進で疲労回復

### 多く含まれる食材



酸味の活用は食欲の増進にもつながるので

ぜひ普段の食事にプラスしてみてくださいね