



暑い日が続いておいますが、暑さに負けて食欲がなくなっていないでしょうか？汗で失われた水分やミネラルなど、必要な栄養を摂るには食事が大切です。

今回は **夏バテ予防** の食事についてのお話です

## 夏バテを予防する栄養素

### ビタミンB1

夏場は素麺や冷麦など、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがち。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素であり、疲労を回復させる働きをもつ。

豚肉、うなぎ、大豆製品、種実類など



### アリシン

ビタミンB1の吸収を助ける  
にんにく、にら、ねぎ、たまねぎ、しょうがなど



### クエン酸

疲労の原因となる乳酸の分解に役立つ  
梅干し、お酢、柑橘類（グレープフルーツ、レモンなど）



## 夏バテに負けない！豚ロースソテー 長ねぎたっぷりダレ



ビタミンB1は、長ねぎやにんにくに含まれるアリシンと合わせて摂取することで吸収率がアップします。

＜材料＞（2人前）

豚ロース	300g
塩こしょう	少々
ごま油	大さじ1
-タレ-	
長ねぎ	1本
酒	大さじ1
レモン	小さじ2
★ 鶏ガラスープの素	小さじ2
おろしにんにく	小さじ½
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
黒こしょう	少々
サニーレタス（レタス）	適量

＜作り方＞

- 1.長ねぎは青い部分を落としみじん切りにする。
- 2.フライパンを中火で熱し、ごま油をひいて豚ロースの両面に塩コショウをふって焼く。
- 3.火が通り、両面に焦げ目がついたらお皿に取り出す。
- 4.フライパンの余分な油をふき取り、中火で熱し、ごま油を引いて長ねぎを炒める
- 5.しんなりしてきたら★を入れて弱火で1分ほど煮詰め火から下ろす。
- 6.サニーレタスを盛りつけたお皿に3を盛り5をかけ黒コショウを振ったら完成。

## 予防の原則

**1日3食** 少量ずつでも1日3食摂ることが必要な栄養素を補うことにつながります。良質なたんぱく質や野菜など色々な食品を取り入れるようにしましょう。

**リズムある生活** 規則正しい生活を心掛け、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。

**冷たいものを摂りすぎない** 清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃液を薄めたり分泌を抑えたりするため適量を守りましょう。



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

発行日2019年8月5日(127号)

栄養管理部