



健康 がもっと 楽しく なる 健康コラム

第30回

今回のテーマ

「夏バテを解消する食事で
身体を整えよう」

8月のお盆を過ぎた頃から、体がだるい・疲れる・頭が重い・寝てもシャキッとしないなどの症状が出ていませんか。これは、体温調節をするため、常に自律神経が働いている状態になり、体が疲れて不調が生じやすくなっているためです。暑いと冷たい食べ物や飲み物を多く摂取してしまいがちですが、冷たい物を摂取した体は、消化機能が鈍り、胃腸の調子が悪くなってしまいます。下記の夏バテ解消法で、疲れた身体を整えましょう。

夏バテ解消法

① 十分な睡眠をとり、身体を休めましょう

数時間でも深い眠りにつけると、脳や体を休めることができます。

② 身体を温める食べ物を摂りましょう

食事の中で、温かいスープや温野菜サラダなど、1品は温かい食べ物を摂りましょう。

③ ビタミンB1やビタミンA・C・Eを含む食品を積極的に摂りましょう

豚肉、うなぎ、鮭、玄米などに含まれるビタミンB1には、疲れを取る働きがあります。また、野菜（特に緑黄色野菜）に含まれるビタミンA・C・Eには、紫外線で傷ついた細胞を修復する働きがあります。

減塩レシピ紹介

《あっさりスープ（2人分）》 ※ 1人あたりの塩分：0.8g

材料（2人分）

- ▶ 鶏ささみ…100g
- ▶ 塩麴…小さじ2
- ▶ しょうが（チューブ）…小さじ1
- ▶ もやし…1/3袋
- ▶ 長ねぎ…1/4本
- ▶ 三つ葉…適宜
- ▶ レモン…1/8個
- ▶ フォー（またはビーフン）…150g

作り方

- ① 鶏ささみは、塩麴としょうがをまぶして保存袋に入れ、30分程度おいてから、電子レンジで温める。粗熱がとれたら、手で割いておく。
- ② もやしは、皿においてラップをし電子レンジで温め、水にさらした後、水気を絞っておく。
- ③ 長ねぎは1cm幅に切る。フォーは袋の表示のとおりにもどす。
- ④ 鍋に600mlの水を入れ煮立たせた後、Aの調味料で味を調える。
- ⑤ 器にフォーを盛りつけ、④のスープをかけ、①、もやし、長ねぎ、三つ葉、レモンを乗せて出来上がり。

【A】

- ▶ 鶏だしスープの素…小さじ1
- ▶ しょうゆ…小さじ1/2
- ▶ ごま油…小さじ1
- ▶ 塩・こしょう・赤唐辛子…少々

減塩ポイント

その1…塩麴をまぶして電子レンジで温めることで、まるやかさが加わり、塩よりも少ない塩分（1/5程度）で味付けができる。

その2…ごま油で香ばしさをプラスできる。

その3…香味野菜（長ねぎ、三つ葉）でアクセントをつける。

※ 塩麴の塩分は13%で、しょうゆ（14%）や味噌（11%）とさほど変わらないですが、旨味やまるやかさがプラスされるため、他の味付けを減らすことができ、減塩につながります。

次回は、「推定食塩摂取量の結果」をテーマにご紹介します。



健康のことや人間ドックを含む健康診断の結果などで気になることがありましたら、下記までご相談ください。
保健師・管理栄養士がご相談に対応します。

問 健康推進課（保健係） ☎ 25-1115