



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-10

— 麻生病院栄養科 —



疲労解消 夏バテ対策



夏のだるさや疲労感の原因は、暑さによる水分不足や胃腸の機能低下による栄養障害、冷房による自律神経の不調などが挙げられます。

☆夏の疲労とさようなら☆

豚肉



疲労回復のビタミンB1が豊富。消化、吸収が良いので効率良く吸収できます。

味噌



消化吸収されやすい蛋白質、ミネラル、ビタミンが豊富。胃腸が弱った方の栄養補給に最適です。

胡麻



冷房による冷えから身体を守るビタミンEが豊富。血行をよくし、冷え、肩こりを和らげます。

玉葱



辛み成分がビタミンB1の吸収を助けます。紫外線から肌を守るケルセチンも含まれています。

チーズ



夏バテ予防効果のある栄養素が凝縮されています。少量で栄養価が高いので、食欲のない時の栄養補給にもオススメ。

ピーマン



免疫機能を高め、美肌効果のあるビタミンCや細胞の働きを活性化するビタミンAも豊富。抵抗力を高め、感染症予防に。

耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科

夏バテ対策 8月19日

- ・ 枝豆ご飯
- ・ 豚肉の胡麻だれ焼き
- ・ イカと胡瓜の炒め物
- ・ ミニトマトのおろし和え

簡単・夏バテ予防 美味しいレシピ

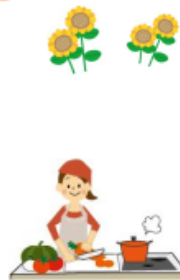
豚肉の胡麻だれ焼き

【材料 4人分】

豚肩ロース	240g	*白すりごま	小さじ4
こしょう	適量	*ねりごま	小さじ2
サラダ油	適量	*醤油	小さじ2
生姜	12g	*砂糖	小さじ1弱
にんにく	2g	*酒	大さじ1弱
		*酢	大さじ1/2
		*ごま油	大さじ1/2

【作り方】

- ①生姜、にんにくはすりおろし、*を加えタレを作る。
- ②豚肉にこしょうを振り、下味を付ける。
- ③下味を付けた豚肉を焼く。
- ④タレを加え、からめ焼きにする。



本日の昼食

- 枝豆ご飯
 - 豚肉の胡麻だれ焼き
 - イカと胡瓜の炒め物
 - ミニトマトのおろし和え
- エネルギー……675kcal 脂質……………25.8g
 蛋白質……………26.0g 塩分……………2.4g



担当者
より
ひとこと

例年になく暑い今年の夏を、いかがお過ごしでしょうか？暑さにより食欲が落ちてしまい、疲れがたまっていませんか？そんな暑い夏でも、酸味と胡麻の旨味で食べやすい豚肉の胡麻だれ焼きを提供しました。夏に疲れを感じた時は、疲労回復に効果のある食材を積極的に摂るようにしましょう！！