



~贈り物~  
麻生便

2020-8

ヘルスケア

麻生北見病院  
栄養科



ヘルスケア  
シリーズ

疲労解消 夏バテ対策



夏のた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。



夏バテ対策  
8月4日

☆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。



耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科

簡単・夏バテ予防

美味しいレシピ

豚肉胡麻だれ焼き



【材料 4人分】

豚肩ロース	240g
こしょう	適量
生姜	12g
にんにく	2g
＊白すりごま	小さじ4
＊ねりごま	小さじ2
＊醤油	小さじ2
＊砂糖	小さじ1弱
＊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フライパンにごま油をひき、軽く色が変わるまで豚肉を焼く。
- ④豚肉の上に①のタレをのせ、さらにオープンで焼く。

8月4日は 栄養の日

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ  
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」8月1日から7日を「栄養週間」としています。また、食育への関心を高め、食生活を見直す機会として、毎月4日を栄養の日、19日を食育の日として啓蒙活動を行っています。

4 栄養の日

19 食育の日

本日の昼食

●枝豆ご飯	
●豚肉胡麻だれ焼き	エネルギー.....691kcal
●海老と胡瓜の炒め物	蛋白質.....27.4g
●ミニトマトのおろし和え	脂質.....23.5g
	塩分.....2.4g

・枝豆ご飯

・豚肉胡麻だれ焼き

・海老と胡瓜の炒め物

・ミニトマトのおろし和え



担当者  
より  
ひとこと

疲労回復に効果的な食材といえば、豚肉です。豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1にはさまざまな働きがありますが、中でも注目したいのが、疲労回復効果です。乳酸という疲労物質が体内に貯蓄するのを防ぐ働きを持っています。