



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-15

麻生北見病院栄養科

栄養の日

8月4日



- ・雑穀ご飯
- ・ぶりの胡麻だれ焼き
- ・豚肉と胡瓜の炒め物
- ・ミニトマトのおろし和え



ヘルスケア
シリーズ

疲労解消

夏バテ対策



本日8月4日は、栄(えい)=8)養(よう=4)の日です。

健康的で美味しいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

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

消化吸収しやすい蛋白質、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です。



胡瓜

カリウムと水分が多く、利尿作用に働いています。体内のナトリウムを排出することで、体にこもった熱も逃がすため体温を下げてくれます。

美味しい レシピ

【材料 4人分】

A 豚小間 100g
醤油・日本酒 各小さじ1
生姜(すりおろし) 5g
片栗粉 大さじ1
胡瓜 160g
玉葱・しめじ 各40g
生姜 5g
にんにく 2g



豚肉と胡瓜の炒め物

サラダ油 小さじ2
ごま油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ2
オイスターソース 小さじ1
塩・こしょう 少々
糸唐辛子 適量

レシピの栄養価(一人分)
エネルギー 97 KCal
たんぱく質 6.3g
脂質 5.2g
塩分 1.0g



【作り方】

- ①豚小間にAの調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②胡瓜は縦半分に切って斜めに切る、玉葱はくし切り、しめじはほぐす。
生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油・ごま油を熱し生姜・にんにくを加える。香りが出たら①を炒め、色が変わったら一度取り出す。
- ④同じフライパンに玉葱・しめじを入れ、火が通ったら肉を戻し、胡瓜を加えてBの調味料を回し入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④をお皿に盛り付けて、糸唐辛子を散らす。

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。

たのしく食べて、未来のワタシの
笑顔をつくる そのきっかけの日です



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科