

さくら通信 8月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

夏バテにご注意！

気温の高い日が続き、食欲不振や体のだるさが気になっていませんか。
8月号では、夏を乗り切るためにピッタリな夏バテ解消レシピをご紹介します！

夏バテ解消のポイント^{※1}



STEP 1 まずは食生活の基本を改善！

- 食事を1日3回摂取することでエネルギー補給のリズムをつくる
- 主食・主菜・副菜をそろえて偏りなく栄養素を摂取する



STEP 2 栄養素を意識するならコレ！

- 糖質をエネルギーに変える酵素を助ける ビタミンB1 (豚肉・大豆製品など)
- ビタミンB1と結びついて効果を持続させる アリシン (ねぎ、たまねぎ、にらなど)
- 抗酸化成分である βカロテン、ビタミンC、ビタミンE (緑黄色野菜など)



夏バテ解消レシピ

豚肉のビタミンB1×たまねぎ・にらのアリシンで夏バテ撃退！
お酢の酸味でさっぱり食べられます*

主菜

豚肉とニラの酢醤油炒め



塩分量
1.1g

作り方

1. 野菜を洗い、にらは3cm幅、たまねぎは半月切りにする。豚肉は一口大に切る。
2. フライパンに油をしき、中火で豚肉と玉ねぎを炒める。
3. 火が通ったらニラとAを加え混ぜ合わせながら炒める。

材料（2人分）

- ・豚モモ薄切り肉...100g
- ・にら...50g（1/2束）
- ・たまねぎ...50g（中サイズの1/4）
- ・油...適量

- A
- ・酢...15g（大さじ1）
 - ・醤油...9g（大さじ1/2）
 - ・すりごま...9g（大さじ1）

副菜

小松菜とひじきのツナマヨサラダ



緑黄色野菜でビタミン補給◎
レンジで簡単にできます*

塩分量
0.3g

作り方

1. ひじきは水で戻しておき、水気を絞る。
2. 野菜を洗い、小松菜を3cm幅に切る。にんじんを細切りにする。コーンは汁気を切る。ツナは油をしっかりと絞る。
3. ボウルに小松菜、にんじん、ひじきを加え、ふんわりとラップをして600Wで3分加熱する。
4. ザルにあげ流水で冷やし、水気を絞る。ツナとAを加えてよく和える。

材料（2人分）

- ・小松菜...80g（2株）
- ・にんじん...100g（1/4本）
- ・乾燥ひじき...10g
- ・コーン...50g（1/3缶）
- ・ツナ...70g（1缶）

- A
- ・マヨネーズ...14g（大さじ1）
 - ・めんつゆ...5g（小さじ1）
 - ・砂糖...2.5g（小さじ1/2）
 - ・塩胡椒...適量

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK
(北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)