

イワザ薬局 ☆食通信☆ 特大号 vol.6



夏バテしにくい生活習慣はご存知ですか？

春も終わり、夏に近づいてきました！今年も早くから暑くなりそうですね！地域によっては異常気象により竜巻や雷や雹(ひょう)などで大変な被害が出ていましたね。私たちも気をつけて生活しましょう♪

また、夏に向けての準備をし、生活習慣や食習慣を改めて見直す事で夏バテに少しでもならない夏にしましょう♪節電も程ほどに(^-^)

夏バテに毎年なる方、そうです、あなたです！
今年は夏バテにならない生活習慣に改めてみませんか？

そもそも、夏バテって何でしょう？

分かりやすく言うと、猛暑による体力消耗や食欲不振などの為に、身体がうまく機能しなくなることです。冷房が良くきいた室内と屋外との気温差もその追い打ちをかけているようです。

★夏バテを起こす生活習慣チェック★

食事

- 火を使わない料理が多い
- 麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- 野菜をほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む
- 水分を控えて汗をかかないようにしている

生活

- 冷房の効いた場所にいる事が多い
- 暑いので入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 寝る時もクーラーをかけて寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



当てはまるものはいくつありましたか？

上記に該当するような生活習慣を少し意識して変えるだけで、ひどい夏バテも少し和らぐと思いますよ♪

次ページでは、夏バテの原因になりうる生活習慣、食習慣をしている人がどのような工夫をしたらいかが載せました！参考にして下さい★

▼暑いと眠れなくなる人、睡眠不足の人、不規則な生活の人

⇒暑くて眠りにつきにくくなってしまう人。寝不足は夏バテの原因になりやすいです！

不規則な生活は避け、夜になったらベッドに入りリラックスしましょう。

★ポイント★

寝る前にゆっくりとお湯に浸かって半身浴をすると、からだも程良くポカポカしてリラックスできます♪お湯から上がったらずっとした気分ですぐに眠りにつきましょう！

▼暑いとすぐに冷たい飲み物に手が伸びてしまう人

⇒グイッと冷たい飲み物を飲み干したいところですが、からだを冷やしてしまうことも夏バテの近道になります。

★ポイント★

常温または少し温かめのお茶に切りかえてみましょう！

▼涼しいところが好きな人、寒いオフィス内でも外と同じ格好をしている人

⇒空調の温度設定に気をつけましょう。冷房は28℃以上がオススメ！

また、タイマーをつけて冷やしっぱなしを避けましょう。

オフィスが寒い時はブランケットを足、肩などにかけて冷えを予防しましょう♪

どうしよう??毎年、夏バテで食欲不振

- 発汗量が多い時は水分補給をしっかりしましょう♪

ただし、冷たいものの摂り過ぎは胃腸の働きを弱め食欲減退につながるので注意！！

- 1日3食きちんと食事を摂りましょう♪

食欲がないと欠食をしてしまいがちですが、栄養が不足したり偏ったりして体調不良の原因になります。胃に負担が少ない大豆、卵、鶏肉などの良質のたんぱく質を中心に、ビタミンを含む緑黄色野菜や果物を摂るとよいでしょう★

- 疲労回復を促す食材を摂りましょう♪

ビタミンB₁を含む豚肉や納豆や玄米などを食事にとり入れましょう！

↓ + α

ビタミンB₁の吸収を良くする“アリシン”を含むニラや玉ねぎと一緒に摂ると良いでしょう



納豆



玄米



夏バテ予防のレシピ



夏バテを予防するには正しい食生活が効果的です！今年は夏バテ知らずの夏にしましょう♪

①ビタミンB₁を多く含む食材を食べる！

ビタミンB₁…糖質の代謝に関与、神経機能の正常化する機能があります

→B₁が多い食材

全粒穀物食材(玄米、ミュージリー)、豚ヒレ肉、タイ、うなぎ、鶏レバーなど

※ミュージリー…主にオートミールをベースに複数の穀物をブレンドし
ドライフルーツやナッツなどを混ぜたもの(右図)
ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富

ちなみに、グラノーラはミュージリーに植物性油脂やはちみつ、糖類、シロップなどを
添加してオーブンで焼いたものです

②食事をすることによって発生した熱(食事誘導性熱産生)を抑える！

食事誘導性熱産生の多い順(3大栄養素)

たんぱく質(30%)>炭水化物(10%)>脂質(4%)

たんぱく質…肉類、魚類、大豆製品、乳製品、卵など
炭水化物…穀物類など
脂質…油、肉や魚の脂など



極端に熱産生の高い栄養素を減らすと必要な栄養素も不足してしまいますのでご注意を！

③身体を冷やす食材を使用する！

暑いときに食べる適度に冷たいものは、のどごしが良く食べやすくなります。
ただし、冷たすぎるものの食べ過ぎは胃腸の動きを弱めてしまい食欲不振につながるので注意!!

身体を冷やす食材：きゅうり、トマト、なす、すいかなど



ミューズリー

ミューズリーとはドイツやスイスで食べられるもので、朝食にシリアル感覚で食べたり、夜ごはんとしてホットミルクを入れて食べたりされます！

<レシピ> ホームメイド・ミューズリー

市販のものも十分美味しいのですが、欧州ではホームメイドのものを食べているお宅も多々あります。



■昔から伝わる「オールドファッション」なレシピがこちら

材料 (2人分)

- ・押麦 55g
- ・軽く砕いたアーモンド 30g
- ・塩 一つまみ
- ・牛乳 200ml
- ・刻んだ好みのドライフルーツ 60g
- ・ブルーベリー(生)120g

作り方:

- ①麦、アーモンド、塩、ミルクをボールに入れて一晩置く
- ②一晩寝かせた物を翌朝混ぜ、刻んだドライフルーツ、ブルーベリーを入れて好みにミルクをかけて食べる

■違うバージョン

材料 (4人分)

- ・押麦 150g
- ・炒って砕いた玄米 50g
- ・刻んだ好みのドライフルーツ 50g
- ・レーズン 20g
- ・アップル or マンゴージュース 350ml
- ・摩り下ろしたリンゴ 1個分
- ・好みの新鮮な果物 適量

作り方:

- ①麦、玄米、ドライフルーツをリンゴ or マンゴージュースに浸す 一晩置く
- ②翌朝、すりおろしたリンゴを混ぜ、好みの新鮮な果物を混ぜる



ポイント 6種類以上のフルーツ&ナッツを入れないこと
(味にまとまりがなくなります)

ひんやり！冷製料理



絹豆腐

大豆イソフラボン、良質たんぱく質が含まれています！

- +** 豚しゃぶ+ねぎ ポン酢 ≡ 疲労回復!! 豚しゃぶ冷奴
 - +** ザーサイ+きゅうり ごま油+しょうゆ ≡ 中華風冷奴
 - +** おくら+納豆 しょうゆ ≡ 滋養強壮!! ネバネバ冷奴
- ※ムチン(ねばねば)を含む食品を何種類か組み合わせると、より一層効果的です！
- +** ちりめんじゃこ+わかめ ポン酢 ≡ じゃこわかめ冷奴
 - +** 明太子+青ねぎ マヨネーズ ≡ 明太子冷奴
 - +** なめこ+大根おろし しょうゆ ≡ なめこみぞれ冷奴

▼栄養メモ▼

- ◎豚肉(糖質の代謝を助ける **ビタミン B₁** が含まれる)とねぎ(B₁ の吸収を助ける **硫酸アシル** が含まれる)の組み合わせは **Very Good★**
- ◎ザーサイ(**不溶性食物繊維**、**ナトリウム**、**カリウム**、**リン**)
きゅうり(**水分**を多く含むのと**カリウム**…夏場の水分補給に！)
- ◎おくら(**ぬめり成分**…整腸作用・コレステロールの吸収を抑える・血糖の吸収を遅延し急激な血糖上昇を防ぐ、**ビタミン C・E・カルシウム**)
納豆(**ナットウキナーゼ**…血栓を溶かしたり出来にくくする※熱に弱いので生で食べると良い)
- ◎ちりめんじゃこ(**カルシウム**が豊富！カルシウムの吸収を良くする **ビタミン D** も含まれる)
わかめ(**ぬめり成分**がコレステロールを下げる)
- ◎明太子(**DHA**、**EPA** が中性脂肪を低下させる働きがある、**ナイアシン**が皮膚の状態をよくする)

トマト シャーベット 4人分

材料 トマト(小) 4個
砂糖 大さじ3



★ホームメイドレポ★
甘さが自分で調節出来ますし、さっぱりした後味でトマト嫌いの方でも食べられそうなお味でした♪

①トマトは湯むきをしてつぶす
⇒トマトのおしりに十字に切れ込みを入れると皮がむきやすくなります

②冷凍しても大丈夫な容器に①を入れ、砂糖をまぶす

③冷凍庫へ入れ、八割程凍ったら出来上がり

夏野菜の揚げ煮浸し 4人分

材料 ズッキーニ 1本
オクラ 1パック
人参 1/4本
パプリカ(赤) 1/2個(50g)
パプリカ(黄色) 1/2個(50g)
●だし 1カップ
●みりん 大さじ1
●砂糖 大さじ1
●しょうゆ 大さじ1
●薄口しょうゆ 大さじ1
●塩 1つまみ
サラダ油 適量

★ホームメイドレポ★
夏野菜は色合い良く様々な種類の野菜を使うと良いでしょう！
かぼちゃ、なす、ししとう、長ねぎなども代用できます♪
冷やすととってもだしの味がきいておいしいです！



①ズッキーニ：横1/2に切り分けてから縦1/8カット
オクラ：斜めに1/2カット
人参：4～5cmの長さの短冊切り
パプリカ：横1/2に切り分けて種を除き縦幅1cmにカット

②鍋に●の調味料を合わせひと煮立ちさせたら火を止める

③揚げ油を160～170℃に熱し、全ての野菜を素揚げし、②の鍋に入れ軽く煮る 10分程度、味を馴染ませたら出来上がり

枝豆の冷製スープ

4人分

材料 枝豆	300g
玉ねぎ	1/4個
牛乳	2カップ
水	1カップ
固形コンソメ	2個
万能ねぎ	2本



- ①鍋に分量外の水で湯を沸かし塩ひとつまみ入れ枝豆を皮つきのまま入れる
- ②茹であがったら冷水に取って色の劣化を防ぐ(ハンドミキサーがないお宅は、この時点で枝豆を殻から外して裏ごしし、ペーストにしておく)
- ③鍋に水とコンソメ、みじん切りにした玉ねぎ、殻から出して水気を切った枝豆を火にかけ、コンソメが溶けたら火を止め、ハンドミキサーを直接鍋に入れ枝豆を粉砕する
- ④大きめのボールに③をこしながら入れ、牛乳を加えて混ぜ冷蔵庫で冷やす
- ⑤器に盛って
出来上がり

冷製サーモン茶漬け 4人分

材料 鮭(刺身用)	80g
醤油	大さじ1
柚子こしょう	適宜
ご飯	1杯分
緑茶(冷たいもの)	適宜
青ねぎみじん切り	大さじ1
みょうが	1個



- ①みょうがは粗みじん切りにする
- ②鮭は5mm幅のそぎ切りにし、柚子こしょうを醤油で溶いたものと和えて漬けておく
- ③器にご飯を盛り、その上に青ねぎ、みょうがを散らし②をのせる。ゆずこしょうを添える。お好みで上からすりごまを振ってもOK!
- ④③に緑茶を注ぐ
出来上がり

★ホームメイドレポ★

サーモンは鯛やカツオなどのお刺身でも代用できます♪

節電対策

エアコン	・設定温度を 1℃上げる だけで節電に★フィルター内にゴミが溜まっていると余分な電力を消費してしまうので掃除も大切♪
テレビ	・見ていないときは消す習慣を。・ 本体の電源を落とす 事でリモコンよりも消費電力が少ない！
照明器具	・トイレなどの点灯消灯を繰り返すところには白熱灯を、ずっと点けておくところは蛍光灯の方が消費電力は少ない。⇒白熱灯の5分の1、寿命はおよそ10倍！最近ではLEDも良く出ており、白熱灯の3分の1程の消費電力で同様に光ります。
冷蔵庫	・開閉する度に電気を消費する為、 無駄な開閉は控える 。また、壁から少し離れた方が放熱効果が高まるので壁には近づけない。
掃除機	・スイッチを入れた瞬間に最も電力を消費。 スイッチのオンオフの回数を減らし 節電に。フィルターの掃除で吸引力を落とさない事も節電に。
洗濯機	・洗濯物の 量を80%前後にする と、節電になる上に汚れも効率的に落ちる。汚れ具合で洗い方を変えたり、お風呂の残り湯を活用する事も節約に♪
炊飯器	・炊きあがりの 保温時間を少なく し、余ったご飯はラップに包んで冷凍庫に入れる。
コンロ	・コンロの火力は 中火がもっとも効率的 。実は弱火が一番効率が悪い。 ・ <u>火の通りにくいものは先にレンジで加熱</u> し、大体の火を通しておくとだいぶガス代を節約。 ・火にかける前に水滴を拭き取る。鍋底に水滴がついているとその水を蒸発させる分のガス代が無駄になってしまいます。
電子レンジ	・内部の汚れていると無駄な電力を消費してしまうので、 こまめに掃除 を。

節電料理

★フライパンやお鍋1つで一品料理を完成させる 例) カルボナーラ、ナポリタンなど

★缶詰を使って料理をアレンジ

例) オイルサーディンの缶詰⇒オイルサーディンの井ぶり(大根おろし)

コーンの缶詰⇒簡単コーンスープ、松の実の炒め物

鮭の缶詰⇒鮭サラダ ドライトマトと豆の缶詰⇒ドライトマトとお豆のサラダ

ツナの缶詰⇒長いもとツナ缶サラダ

★作り置き(保存食)で省エネ 例) ほうれん草のナムル、塩甘酒漬け

★少ない火力で節電 例) ニラ豆腐

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。

また、当薬局には薬剤師の他、管理栄養士もおりますので何か食事のことでご質問がある方は、お気軽にお声をおかけ下さい (● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)



管理栄養士 若井