



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

土用の丑の日に「夏の栄養補給」

「土用の丑の日」といえば、うなぎを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

昔から暑さで体力が落ちやすいこの時期に、栄養のあるものを食べて夏を乗り切ろうという習慣があります。

夏を元気に過ごす栄養のポイント

- ① たんぱく質をしっかり摂る
筋肉や体力の維持に欠かせません。魚・肉・卵・豆腐・納豆などを毎食取り入れましょう。
- ② ビタミンB1を意識する
糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲労回復にも役立ちます。うなぎ、豚肉、大豆製品などに多く含まれています。
- ③ 3食しっかり食べる
暑さで食欲が落ちると、そうめんだけなど食事が偏りがちです。主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。

うなぎだけじゃない！

うなぎが苦手な方や、なかなか食べる機会がない方も大丈夫。豚肉、豆腐、卵、魚など、身近な食材でも十分に栄養を摂ることができます。「いろいろな食品を組み合わせて食べる」が大切です。暑さに負けない体づくりには、毎日の食事の積み重ねが大切です。しっかりと食べて、元気に夏を過ごしましょう！

簡単料理メモ ★豚しゃぶとオクラのさっぱり和え(2人前)

- 【材料】 豚もも肉しゃぶしゃぶ用(120g)、オクラ6本、ミニトマト4個、ポン酢大さじ1
【作り方】

- ① オクラはゆでて輪切りにする。
- ② 豚肉をさっとゆで、冷ましておく。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 材料をすべて混ぜ、ポン酢で和えたら完成。



1人前 150kcal、塩分 0.8g

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

ビタミンB1で疲労対策！

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることがあります。そんな時に意識したい栄養素が「ビタミンB1」です。

ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやだるさを感じやすくなります。汗とともに失われやすいため、暑い時期は特に意識して摂りたい栄養素です。

ビタミンB1を多く含む食品には、うなぎ、豚肉、枝豆、大豆製品、玄米などがあります。なかでも豚肉は手に入りやすく、普段の食事にも取り入れやすい食材です。

また、にんにく、ねぎ、にら、玉ねぎなどに含まれる「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を助けるといわれています。豚肉と一緒に調理すると、効率よく栄養を摂ることができます。

土用の丑の日にうなぎを食べるだけでなく、身近な食材も上手に活用して、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

豚しゃぶ+ねぎ、豚肉のちら炒め、枝豆の冷ややっこなど、簡単な組み合わせでもビタミンB1を補給できます！