



# AZABU KITCHEN

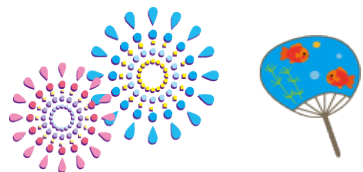
ヘルスケア

2024-7

麻生病院栄養科

夏バテ予防

8月19日



- ・枝豆ご飯
- ・豚肉の胡麻だれ焼き
- ・イカと胡瓜の炒め物
- ・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

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摂取できます。

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ため、食欲のない時の栄養補給にもオススメです。

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させるビタミンAも豊富。抵抗力を高め、感染症予防に。



耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科

簡単・夏バテ予防  
美味しいレシピ

## 豚肉の胡麻だれ焼き

【材料 4人分】

豚肩ロース	240g	*白すりごま	小さじ4
こしょう	適量	*ねりごま	小さじ2
サラダ油	適量	*醤油	小さじ2
生姜	12g	*砂糖	小さじ1弱
にんにく	2g	*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下味を付けた豚肉を焼く。
- ④タレを加え、からめ焼きにする。



## 本日の昼食

- 枝豆ご飯
  - 豚肉の胡麻だれ焼き
  - イカと胡瓜の炒め物
  - ミニトマトのおろし和え
- エネルギー……681kcal  
 蛋白質………26.4g  
 脂質………25.9g  
 塩分………2.7g