



AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-8

麻生病院栄養科

夏バテ対策 8月19日



- ・枝豆ご飯
- ・鱈の胡麻だれ焼き
- ・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

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ので、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するビタミン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

鱈の胡麻だれ焼き

【材料 4人分】

鱈	4切	*白すりごま	小さじ4
塩・こしょう	適量	*ねりごま	小さじ2
小麦粉	適量	*醤油	小さじ2
サラダ油	適量	*砂糖	小さじ1弱
生姜	12g	*酒	大さじ1弱
にんにく	2g	*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鱈に塩こしょうを振り下味を付けて、小麦粉をまぶす。
- ③下味を付けた鱈を焼く。
- ④タレを加え、からめ焼きにする。



本日の昼食

- 枝豆ご飯
- 鱈の胡麻だれ焼き
- 豚肉と胡瓜の炒め物
- ミニトマトのおろし和え

エネルギー……648kcal
蛋白質……29.6g

脂質……19.4g
塩分……3.0g

