

コンパスウォーク通信 第4弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太郎が紹介する

「夏バテしらずの食事について」

これから暑くなってくるに従って、暑さによる夏バテに陥ってしまう方も増えてくる時期になってきました。

今回は、夏バテに効果的な食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。この記事を読んで、夏バテ対策を万全にし暑い夏を乗り越えましょう。

- 体がダルい
- 眠れない
- 食欲不振
- 疲れやすい
- 下痢・便秘
- むくみ
- イライラする
- 立ちくらみ・めまい



夏バテに効果的な食べ物 3選

①レモン・梅干し・キウイ



クエン酸が豊富な食材

効果・・・夏バテによる疲労物質を炭酸ガスに分解し、尿として排出させる。また、ビタミンCが多く含まれていて、ストレス軽減効果や免疫力向上効果があります。

②ジャガイモ・ブロッコリー・ニンジン



抗酸化物質が豊富な食材

効果・・・紫外線も夏バテの一因になる。紫外線が肌に当たると活性酸素が発生して、細胞を傷つける原因となる。その為、ビタミンCやE、A、アントシアニン、リコピンなどを摂取する必要があります。

③鳥の胸肉・イワシ・サバ



イミダペプチドが豊富な食材

効果・・・筋肉疲労を感じたらイミダペプチドが重要である。渡り鳥や回遊魚が長時間、飛んだり、泳ぎ続けたりできるのは、ペプチドに筋肉疲労を防ぐ働きがあるから。サンマやマグロにも豊富です。

夏バテに効果的な料理 3選

おすすめメニュー <かまぼことゴーヤ>



- レシピ**...
- ①かまぼこを6切れほどに切ります。
 - ②次にゴーヤのわたを抜き、2mmほどに切って、熱湯にさっとくぐらせます。
 - ③冷水でゴーヤをしめ、水分を除きます。
 - ④最後に千切りにした生姜とごま油、ゴマをまぶせば完成です。



材料

- ・かまぼこ (6切れ)
- ・ゴーヤ (二分の一本)
- ・しょうが (ひとかけら)
- ・ごま油 (少々)
- ・いりごま (少々)

※魚やかまぼこには疲労回復に効果的な良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にかまぼこは、暑い夏に火を使わずに、切るだけで簡単に食べることができますので、おすすめです。

おすすめメニュー <超簡単もずくトマト>



- レシピ**...
- ①トマトを食べやすい大きさにカットします。
 - ②器に盛り付け、もずく酢をかけます。



材料

- ・もずく酢(適量)
- ・トマト(適量)

おすすめメニュー <かつおのガーリックたたき>



- ①かつおは塩を全体にしっかりふって軽くもみ、流水で洗ってペーパータオルで水けをふく。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくの薄切り2片分を入れて火にかけ、両面がこんがり色づくまで焼いて取り出します。続けて①を皮目を下にして入れ、全体がうすく色づくまで返しながら焼きます。
- ③氷水にとって身をしめます。ペーパータオルで水分をふく。
- ④皮目を手前にして置き、1cm厚さに切ります。包丁の刃の根元から切り目を入れ、一気に手前に引きながら切ると、身がくずれずにきれいに仕上がります。
- ⑤玉ねぎは水にさらし、ざるに上げます。
- ⑥玉ねぎの水をきって器に敷き、のかつおを並べます。にんにく、万能ねぎを散らしてしそを添え、たれの材④料を混ぜてかけます。

材料

- ・かつお(刺身用、皮付き)・・・1節(約200g)
- ・にんにくの薄切り・・・2片分
- ・玉ねぎの縦薄切り・・・二分の一個分
- ・万能ねぎの小口切り・・・2本分
- ・青じその千切り・・・5枚分
- 調味料(たれ)
- ・ポン酢じょうゆ・・・4分の一杯
- ・みりん・・・小さじ1
- ・しょうが汁、ごま油・・・各小さじ二分の一
- 調味料
- ・塩・・・少々
- ・サラダ油・・・大さじ2

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



この夏の時期にもずく酢ダイエットを頑張っているスタッフは、誰のことでしょうか？探して聞いてみてください！

菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

