



例年よりも蒸し暑い日が続きますが、皆様体調など崩されていらっしゃるでしょうか。湿度が高い日は汗もべたべたと気持ち悪く、冷房を使用される機会も増えるかと思えます。熱中症対策に適宜水分補給も必要になりますが、冷たい物を摂り過ぎたり、冷房に当たりすぎると夏ばてを引き起こしやすくなります。

今回は夏ばて対策のためのレシピをご紹介します。

今月のレシピ

*スープカレー

<材料> 2人分

玉ねぎ	1個	ピーマン	1個
ニンニク	1かけ	ズッキーニ	1/2本
バター	8g	なす	1/2本
コンソメ	5g	プチトマト	4個
みそ	小さじ1	豚肉	120g
カレー粉	小さじ2	塩こしょう	少々

問題です。
プール歩行30分は普通のウォーキング何分に相当するでしょうか？
答えは次月号で。



<作り方>

- ①玉ねぎ、ニンニクをすり下ろす。ピーマン、なすは大きめの乱切りに、ズッキーニは2cm程の輪切りにする。プチトマトはへたをとる。
- ②玉ねぎ、ニンニク、バターを鍋に入れ、焦げないように炒める。ピーマン、なす、ズッキーニ、プチトマト、豚肉に塩こしょうをし、160℃のオーブンで20分焼く。
- ③玉ねぎの水分がとんでねっとりしてきたら水400ml、コンソメを入れ一煮立ちさせる。コンソメが溶けたらみそ、カレー粉を加える。
- ④野菜類が焼き上がったらスープに入れ、一煮立ちしたらご飯にかける。

<ポイント>

夏バテの原因はカリウム不足のほか、糖質をエネルギーに変換することを助けるビタミンB1の不足にあると言われています。今回のレシピではビタミンB1豊富な豚肉を使用しています。カリウムは水に溶けやすい栄養素であり、今回は焼き野菜にすることで損失を防いでいます。また、調理に使用した水ごと摂取できるように今回はスープでご提案しています。

♪先月号のクイズの答え：B.食事の1時間後

食事の1時間後の運動は血糖値のピークになる部分が丁度運動の時間と合い、血糖値の上昇が抑えられると言われます。運動ではいずれも血糖値は下がりますが、上昇を抑えるという意味では、食後1時間が一番効果的といえます。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子