

## 暑い夏こそ栄養補給

暑さが続き、疲れやすかったり食欲がなかったりしませんか。疲労回復や食欲増進のためには「クエン酸」がおすすめです。クエン酸は「お酢、レモン、トマト、梅干し」など酸っぱい食べ物に含まれています。また、暑い時は麺類など炭水化物だけで済ませてしまうことも多いですが、夏バテ予防のためには炭水化物をエネルギーに変える「ビタミンB1」を摂ることが大切です。ビタミンB1は「豚肉、大豆」などに多く含まれており、アリシンを含む「玉ねぎ、ねぎ」などと一緒に食べると吸収率がアップします。食欲がない時も上手く栄養補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！

### 夏バテ予防に効果的な栄養素・成分



## 今が旬! ウェルネスレシピ

### 「豚肉ときゅうりの冷しゃぶサラダ」きゅうり、ミニトマトの旬 5月～9月

#### 材料(2人分)

- ★豚ロース薄切り肉 …………… 140g
- ・きゅうり …………… 100g(中1本)
- ★ミニトマト …………… 60g(6個)
- ★梅干し[種を除く] …………… 7g(中1個)
- ★たまねぎ(すりおろし) 70g(中1/3個)
- A ・濃口しょうゆ …………… 12g(小さじ2)
- ★米酢 …………… 7.5g(大さじ1/2)

\*米酢を使うとまろやかに仕上がりますが、穀物酢でも代用できます。 ★夏バテ予防に効果的な食材

#### 作り方

- ①きゅうりは横半分に切り、ピーラーでスライスする。  
氷水に入れて、パリッとしたりザルに上げて水気を切る。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③鍋にお湯を沸かして弱火にし、豚肉を1枚ずつほぐして入れ、さっと火を通してザルにあげて水気を切り、冷ます。
- ④梅干しは包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤①、②、③を器に盛り、④をかける。



このレシピの  
野菜量  
115g/1人

このレシピの  
塩分量  
1.2g/1人

健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ→

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!



iOS版



Android版



詳細はこちら  
(京丹波町ホームページ)

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)