

# 夏こそ体を温める!

夏バテしない  
体を作るために!

暑いからといって、体を冷やしすぎてはいませんか? 体を必要以上に冷やすことは体力を消耗しやすくし、疲れや夏バテを招く原因になります。食事からエネルギーを得て体を温めましょう。

## 体を冷やさない食事のポイント

1. 夏でも温かい食べ物を食べる
2. 朝はかならず食べる
3. 料理にからだを温める食材を使う

## ◎からだを温める食材例◎

- \* 調味料→わさび、からし、こしょう、みそ
- \* 野菜→しょうが、にら、ねぎ、しそ、にんにく、大根、人参、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうがらし
- \* 魚介類→カツオ、サバ、ウナギ、エビ
- \* 豆 類→納豆、いんげん豆

## 体を温めるレシピをご紹介します!

### モロヘイヤのスープ

暑いときでもモロヘイヤのとりみで  
とろっとして食べやすい。

(1人あたり)  
エネルギー: 46kcal  
脂質: 2.7g たんぱく質: 3.9g  
塩分: 1.3g 炭水化物: 1.6g

#### ●材料 (2人分)

- モロヘイヤの葉.....1/2束分 (30g)  
卵.....1個  
① 水.....2カップ  
酒.....小さじ1  
顆粒鶏がらだし.....小さじ1/2  
塩.....小さじ1/3  
こしょう.....少量

#### ●作り方

1. モロヘイヤは熱湯でさっと茹でて水にとり、水けを絞ってたたき刻む。
2. 卵はわりほぐす。
3. 鍋に①を入れて煮立て、中火にしてモロヘイヤを入れてひと煮たちし、塩とこしょうで味を整える。
4. 強火にし、煮立ったところに卵を細くまわし入れ、ふわりとなったらすぐに火を消す。

### にんにく肉みそ

にんにくたっぷりどんな食材にも相性がいい。  
にんにくで体もポカポカに。

(1/10量あたり)  
エネルギー: 60kcal  
脂質: 2.0g たんぱく質: 3.7g  
塩分: 1.5g 炭水化物: 7.3g

#### ●材料 (2人分)

- 鶏ももひき肉.....100g  
にんにく.....3かけ  
みそ.....大さじ6と1/2  
サラダ油.....小さじ1  
水.....1/2カップ  
さとう.....大さじ3  
みりん.....大さじ2

#### ●作り方

1. にんにくはすりおろす。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を入れてほぐしながら中火でバラバラになるまで炒め、みそを加えて混ぜ合わせる。
3. ②に水を加えてのばし、砂糖、みりん、にんにくを加え、木べらで鍋底をこすように全体を混ぜながら、とろりとするまで弱火で煮詰める。

おすすめの  
食べ方

- ◎冷奴にのせて食べる
- ◎うどんやそうめん、パスタにあえて食べる
- ◎レタスで巻いて食べる
- ◎スティック野菜、蒸し野菜などにつけて食べる

熱中症も  
心配な  
季節です。

## 熱中症を予防するためのポイント

熱中症は屋外ばかりでなく、  
室内でもおこります。  
注意しましょう。

- **食事を抜かない** 食事からも必要な水分をとっています。体調を整えるためにも食事はきちんと食べましょう。
- **暑さを避ける** 炎天下の外出はできるだけ避け、帽子や日傘を使用しましょう。クーラーや扇風機も適切に利用を。
- **通気性のよい涼しい服装を** 襟元はできるだけゆるめた方が熱が逃げやすくなります。
- **こまめな水分補給** のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給を。  
(1日の水分量の目安(成人の場合)200ml×1日8回+朝昼夕の食事に含まれる水分(約1,000ml))
- **暑さにそなえた体力づくり** 日頃からの体力づくりで体温調節機能を高めることができます。



参考引用文献 国際医療福祉大学大学院 武藤正樹教授監修「危ない! 熱中症 熱中症から命を守る、その予防と対処法」