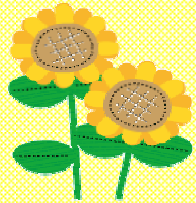
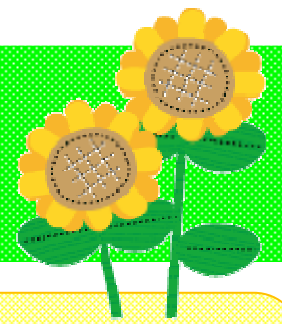
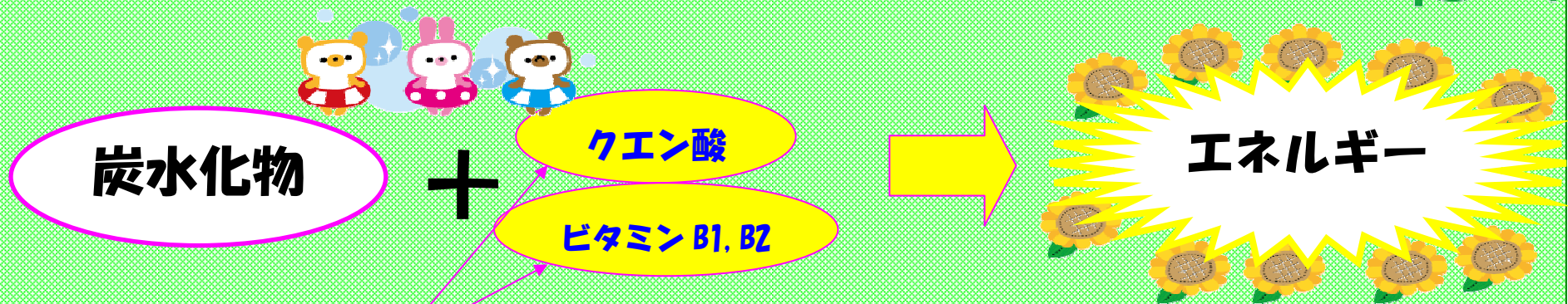
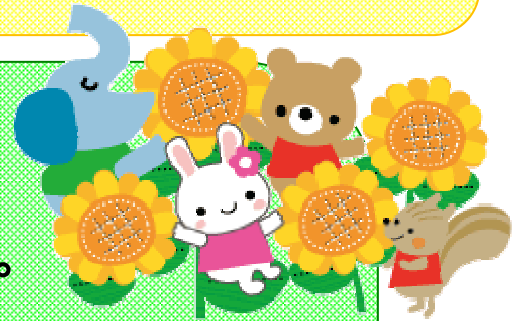


# 夏バテしない夏の栄養

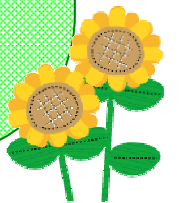
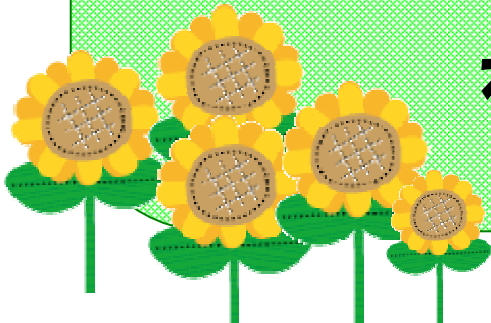


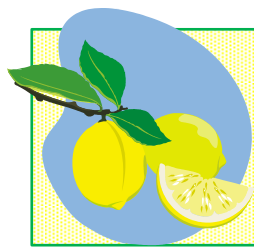
暑い夏、どうしても食欲が落ちてしまいます。  
ついつい、口当たりの良い冷やしそうめんやざるそばなどの  
炭水化物に偏ってはいませんか？

炭水化物をエネルギーに変えるには、  
**ビタミン B1, B2 とクエン酸** が必要です。

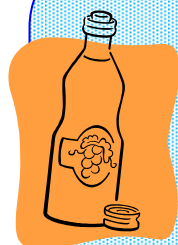


不足すると、**乳酸**がたまって夏バテの原因となります。





# クエン酸



クエン酸は、**レモンをはじめ柑橘類**に多く含まれています。

柑橘類の酸味の多くはクエン酸の味に因るものです。

また、**食酢や梅干し**にも含まれています。

クエン酸には疲労のもとを除去する働きがあります。

スポーツ選手がクエン酸を摂取することで疲労を残さないようにする  
ということが知られています。



## その他のクエン酸の働き

- \* 抗菌作用があるので食中毒の予防になる
- \* ミネラルと結合して吸収をよくする
- \* さっぱりした酸味で食欲を増進する
- \* 唾液をサラサラにして口中の不快感が減る
- \* 皮膚の新陳代謝を活発にし、肌の老化予防に役立つ



# いかとピーマンのレモンマリネ

1人分

・エネルギー	165kcal
・たんぱく質	21.0g
・脂質	5.7g
・食塩相当量	1.4g



## <材料：2人分>

- ・いか 1/2はい
- ・ピーマン 2個
- ・黄パプリカ 1/4個
- ・枝豆 50g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・レモン 1/6個

A

## <作り方>

- ①いかは胴の部分は皮をむいて、さっと茹で、水にとり冷ます。5~8mmほどの幅に輪切りにする。
- ②枝豆も殻ごと3分程茹で、冷まし、殻から取り出しておく。
- ③レモンはいちょう切りに切る。ピーマンは輪切り、パプリカは薄切りにし、さっと茹でる。
- ④①~③とAの調味料と混ぜ合わせ完成。

熱中症では夏バテでモノが食べられない→水分、塩分、栄養がしっかりとれない→熱中症にかかりやすくなるという状態に陥りがちです。食事が取れなければ身体の中の水分も栄養も不足してしまう状態が続きます。

クエン酸には疲労物質を減らしてくれる効果や、食欲を増進してくれる効果があると言われています。クエン酸とは、お酢、レモン、梅干しなどの「すっぱい成分」のことです。今回のレシピに使ったレモンにはこのクエン酸がたくさん含まれています。

暑い中ですが、しっかりと食事を摂り、熱中症にかかりにくい身体作りを心がけましょう。

はいやく栄養士 石田

