

ワンポイントアドバイス!

夏バテを防ぐポイントとレシピ

2023年の夏は全国的に平年より暑いという予想が出ています。ご高齢の方は体調の回復に時間がかかるので、注意が必要です。食べ物からバランス良く栄養を摂取して、夏バテを予防しましょう。

食事のポイント

- ① 量よりも質を重視
- ② 冷たい物の摂りすぎに注意
- ③ 香辛料を活用して食欲増進

夏バテに効果がある食べ物

ビタミンB₁

うなぎ 
豚肉 
など

ミネラル

オクラ 
トマト 
など

クエン酸

梅干し 
レモン 
など

豚肉のコチュジャン炒め

271kcal タンパク質11.4g 塩分0.8g

材料 (一人分)

- | | | | | |
|---------|-------|---|----------|---------|
| ● 豚ロース | 50g | ② | 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| ● パプリカ | 25g | ① | ● コチュジャン | 小さじ 1/2 |
| ● ズッキーニ | 50g | | ● 酒 | 小さじ 1/2 |
| ● 玉ねぎ | 50g | | ● 濃口醤油 | 小さじ 1/2 |
| ● ごま油 | 大さじ 1 | | | |



- ① 豚肉は一口大 (3cm 程度)、②は 5mm 幅に切る。
- ② ごま油の半分で野菜を炒め、火が通ったら一旦取り出す。
- ③ 残りのごま油で豚肉を炒め、火が通ったら②の野菜を加え、調味料②を入れて、全体になじむように軽く炒める。

少しピリ辛のお味です。



監修：管理栄養士