



夏バテ予防のレシピ



暑い時期に入ると食生活や生活リズムが乱れやすくなってしまいます。普段は健康な方でも食欲が落ち、冷たい飲み物やさっぱりとした食べ物ばかりに偏りがちです。そんなときこそ、夏バテにならないための食生活を意識しなければなりません。

今回はどのご家庭でもよくある魚の缶詰を使った簡単調理で、さっぱりとしていながらも“栄養価に優れたレシピ”をご紹介します。

夏バテ予防に必要な栄養をしっかり摂って、この夏を乗り切りましょう！！

栄養科

いわし缶のきゅうり和え

【材料(2人分)】

いわし缶(味付)	1缶
きゅうり	100g
玉ねぎ	10g
ごま油	1g
塩	適量



【作り方】

- ①きゅうりはたたいて塩水につけ、水切りして一口大に切る。
- ②玉ねぎは薄く切り、水にさらしておく。
- ③いわし缶・きゅうり・ごま油を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、水切りした玉ねぎを上には飾る。

〈1人分栄養素〉

エネルギー: 87.5Kcal
たんぱく質: 7.7g
脂質: 4.7g
炭水化物: 4.0g
塩分: 0.5g
食物繊維: 0.7g

『お料理アドバイス』

きゅうり・玉ねぎはよく水気を切ることで味が薄くならず、しっかり味がつきます。また、固いものが苦手な方はきゅうりの皮をむいていただくと食べやすくなります。



キャベツのサバ缶煮

【材料(2人分)】

さば缶(みそ煮)	1缶
キャベツ	120g



【作り方】

- ①キャベツは3cm角に切る。
- ②器に①を入れ、上にさば缶を汁ごと入れラップをする。
- ③電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ④加熱後、すぐにラップを外さず、しばらくそのまま置いておく。

〈1人分栄養素〉

エネルギー: 177Kcal
たんぱく質: 13.1g
脂質: 10.6g
炭水化物: 8.1g
塩分: 0.8g
食物繊維: 1.1g

『お料理アドバイス』

電子レンジ加熱後、ラップをしたまま置いておくと器の中が真空状態になり、味がよくしみます。お好みで千切りにした生姜をのせるのもオススメです！冷えた状態でもおいしく食べられます。

ここがポイント

さば・さんま・いわし・あじなどの青背魚の油に多く含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)は、体内でほとんど作る事の出来ない「必須脂肪酸」の一種です。EPAは血管・血液の健康維持に重要であり、「血液をサラサラにする」「血管年齢を若く保つ」「動脈硬化を防ぐ」「目に潤いを与える」「抗炎症作用」「アレルギーを抑制」など様々な効果があります。

また、野菜のビタミンを逃さない調理法のため、夏バテ予防に必要なビタミンがしっかり摂れます。