

脱・夏バテ！ 火なし・時短・猛暑対策めし



① しっかり食べて夏を乗り切る！猛暑対策めし

昨年、佐賀では最高気温**38.1度**を記録しました。猛暑の中、コンロの前に立つのは大変な負担です。調理が辛い時は電子レンジや市販品も上手に使い、無理なく栄養と水分を摂って、この夏を健やかに乗り切りましょう。

② レンジ・缶詰・生食で キッチンを涼しく！

暑い日は火を使わない料理で、熱中症のリスクを回避しましょう。

☑ 電子レンジのフル活用

豚肉の薄切りや茄子、ブロッコリーなどはレンジ加熱。蒸気が出ないので、室温も上がりません。



☑ 缶詰で調理いらず

サバ缶、いわし蒲焼缶、ツナ缶などは、すでに骨まで柔らかく加熱済み。そのまま使えてタンパク質も豊富です。



☑ 開けてすぐ食べられる

豆腐、納豆、サラダチキン、カニカマなど、パックを開けてすぐに食べられる主菜を味方にしましょう。



③ 夏はササっと台所しごと

調理の準備から片付けまで、キッチンに立つ時間を最小限に抑えましょう。

工夫1 包丁を使わない

野菜や肉はカット済み、キッチンバサミでネギをカット。レタスは手でちぎるなどで、洗い物も減らす。



はさみで小口切りや2~3cmにカット



洗ってちぎって容器に入れる

工夫2 ワンプレート・ワンボウル

ご飯や麺の上にすべての具材をのせる「丼もの」や「ビビンバ風」「具材たっぷり麺」にすれば、短時間で作れて片付けも一瞬。



ワンプレート



シシリアンライス



ビビンバ

④ 夏バテしない栄養をとる

汗で流れるビタミンや、体力を保つための必須栄養素をしっかり摂ります。

ビタミンB₁：糖質をエネルギーに変える

豚肉、大豆製品（豆腐・枝豆）、玄米など。ビタミンB₁が不足すると、だるさや疲労感の原因になります。



アリシン：ビタミンB₁の吸収を高める

ニンニク、ニラ、ネギ、たまねぎをビタミンB₁食材とセットで食べるとスタミナ効果が長持ち。



“内臓冷え”に注意 ⚠️

冷たいアイスや麺ばかり食べると、胃腸が冷えて消化機能がダウン。

夏バテをさらに悪化させる原因に。

お腹は温める

冷たい料理を食べるときは、一緒に温かいお茶や汁物を1杯添えましょう。



薬味とスパイスを活用

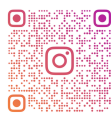
冷たい麺や冷奴には体を温める薬味をたっぷりのせる。



唐辛子・こしょう・山椒・カレー粉などを料理に使うと食欲と代謝を刺激する。



詳しくは近くの店舗または栄養相談公式LINEにてお問い合わせください。インスタでも情報発信中！



KUBOPHARMACY_N.GRAM

かんたん
レシピ

1人分428kcal
たんぱく質20.3
塩分相当量1.3g

なすの麻辣あんかけそば

材料 (1人分)

- ・やきそば麺 …1玉
- ・水…大さじ2
- ・ごま油…小さじ1/3
- ・茄子…1/2本
- ・サラダ油…小さじ1/3
- ・豚ひき肉(粗びき)…50g
- ・カットネギ…20g
- ・おろしにんにく…小さじ1/4
- ・おろししょうが…小さじ1/4
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・麻辣醤(マラージャン)…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・鶏がらスープの素…小さじ1/4
- ・水…100cc
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・パクチー…適量



A

*麻辣醤マラージャンは、山椒と唐辛子の本格四川万能調味料

作り方

1. 耐熱容器に豚ひき肉と水100ccを入れてほぐし、電子レンジ600Wで3分加熱した後、ザルに上げて水洗いします。
2. 耐熱容器に1の豚ひき肉、ねぎ、調味液Aを入れて混ぜ、両端を少し空けてラップをかけて、600Wで3分加熱。
3. 茄子は横半分し、縦にくし切りし、水にさらす。水気をきり、サラダ油をからめる。
4. 麺1玉に水・ごま油を入れ、3の茄子を上に置き、両端を開けてラップし、600W3分加熱。
5. 麺に1のあんをかけ、パクチーを好みの量トッピングする。

くほ薬局 今月のおすすめ

疲れが取れない・夏バテ気味の方に

ラーバエース3000プラス

1本 126円 今だけ1箱10本入797円(税込)



疲労回復
栄養補給
病中病後の体力低下に

タウリン3,000mg
筋肉疲労軽減
老廃物除去
肝臓サポート



ビタミンB₁・B₂・B₆
食事をエネルギーに

ローヤルゼリー
自律神経の乱れからの
だるさ倦怠感を緩和