

食事バランスをとって夏バテ防止♪

健康に過ごすためには、休養、運動、栄養が大切です。質のよい睡眠を確保してしっかりと休養し、身体を適度に動かすことも重要ですが、身体づくりの土台となるのはやはり食事です。主食、主菜、副菜をそろえて食事バランスをとることは何より重要となります。

暑くなって口当たりのよいそうめん、冷やしうどん等だけで食事を済ませてしまうと栄養のバランスが崩れてしまいます。特に、炭水化物をエネルギーにするにはビタミン B₁ が必要になります。

主菜の食材として、良質なたんぱく質を摂取すると同時にビタミン B₁ を摂取することができるのが豚肉です。豚肉肩ロース薄切りで 100g 当たり 0.63mg のビタミン B₁ を摂取することができます。豆苗もビタミン B₁ が 100g 当たり 0.24g 含まれています。日本人の食事摂取基準で 1 日の推奨量は、男性（18～74 歳）で 1.3～1.4mg、女性（18～74 歳）で 1.1mg です。1 食でそれぞれを 50g 摂取した場合、推奨量の 30～40% を摂取できることとなります。

また、豆苗は栄養価が高く、体の抵抗力を高めるβカロテン（ビタミン A の前駆体）、ビタミン C、血行を良くする働きがあるビタミン E も含まれています。さらに、これらのビタミンは、それぞれの働きを互いに助ける働きもあります。

酢には、酢酸、クエン酸が含まれており、食欲増進と疲労回復効果があるといわれています。疲労回復が期待され、夏バテ防止のために、すっぱいものが苦手な方にも食べやすい豚肉の和風マリネを紹介いたします。たんぱく質源と同時に野菜をしっかりとることができるのでお勧めです。

（食事バランスガイドの分類で主菜 2 つ、副菜 1 つに相当します。）

●豚肉の和風マリネ（2人分）

豚肉肩ロース薄切り	100 g
豆苗	100 g
ミニトマト	70 g (6個)
酢	大さじ1 (15g)
うすくちしょうゆ	大さじ1 (18g)
本みりん	大さじ1 (18g)
オリーブ油	大さじ1 (14g)



- ①豆苗は、根の部分を取り取ってから、1/2の長さに切り、洗ってざるにあげておく。
- ②ミニトマトは、へたを取り除き、洗っておく。
- ③耐熱容器に、本みりんを入れて電子レンジ（500wで30秒程度）で加熱してから、酢、うすくちしょうゆ、オリーブ油を入れて混ぜる。
- ④豚肉肩ロース薄切りをゆでて*、③に漬けておく。
- ⑤食べる直前に④に①の豆苗**を入れて混ぜる。
- ⑥⑤を器に盛り付けて、ミニトマトを飾る。

* 豚肉肩ロース薄切りは、電子レンジで加熱することもできます。

** 豆苗は、シャキシャキした食感を楽しむことができますが、軟らかくしたい場合は、電子レンジで加熱してください。

●栄養価（マリネの調味料は1/3量で計算）

エネルギー：204kcal

たんぱく質：9.0g

脂質：13.9g

炭水化物：8.2g

食物繊維：2.1g

食塩相当量：1.0g

公益社団法人 和歌山県栄養士会 栄養・ケアステーション
管理栄養士 森岡 美帆
(和歌山信愛女子短期大学生生活文化学科食物栄養専攻准教授)