

# 夏の食生活

## 夏バテを予防しましょう

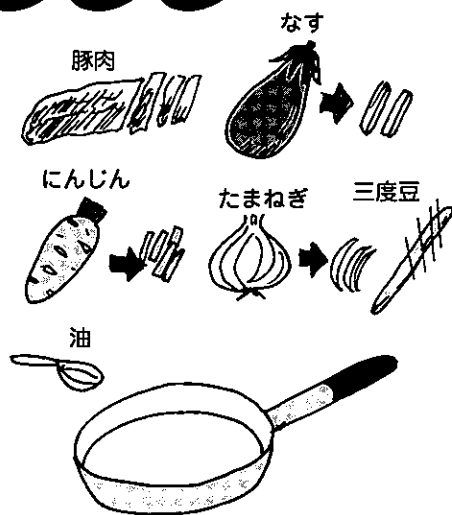
夏バテしないためには、たんぱく質や、ミネラルをしっかりとりましょう。豚肉にはたんぱく質の他に、ビタミンB1などが、たくさん含まれています。

### 作り方

#### 豚肉となすの柳川煮

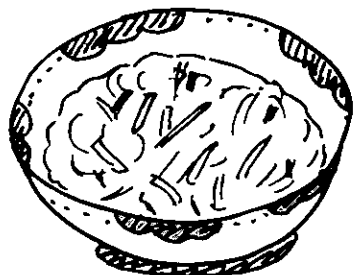
##### 材 料(1人分)…分量

豚 肉…………… 40g  
 な す…………… 1コ  
 にんじん…………… 少量  
 たまねぎ…………… 少量  
 三度豆…………… 少量  
 卵…………… 1コ  
 出し汁…………… 1/4カップ  
 酒…………… 少々  
 みりん…………… 少々  
 砂 糖…………… 少々  
 しょうゆ…………… 少々



豚肉を炒め、野菜を炒めて調味料を加え卵でとじる。

好みて七味とうがらしをふる。



エネルギー 210kcal  
 たん白質 16.8g  
 脂 肪 10.1g  
 塩 分 1.1g

# 夏の食生活

## 暑くても食事はしっかりとりましょう

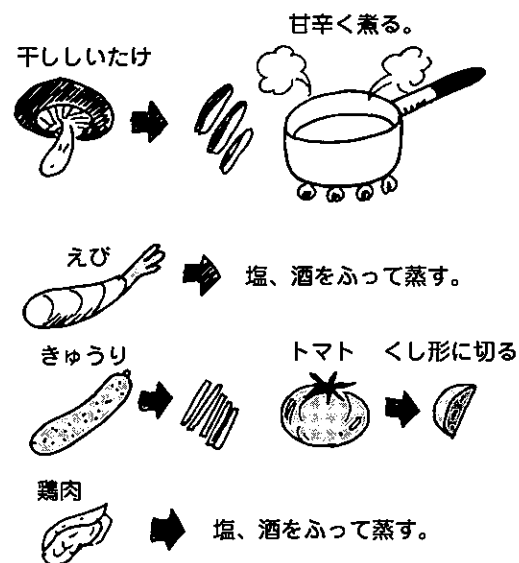
暑い夏は、食欲がなくなり、あっさりしたものばかり食べてしまいがちですが、そうめんだけを食べるのではなく、魚介類、野菜、卵等とともにとり、夏の栄養不足を補いましょう。

### 作り方

#### 五目そうめん

##### 材 料(1人分)…分量

そうめん(乾)…………… 1束  
 錦糸卵…………… 少々  
 干しいたけ…………… 1枚  
 みりん・しょうゆ…………… 少々  
 え び…………… 1尾  
 塩・酒…………… 少々  
 鶏 肉…………… 1切  
 トマト…………… 1/4コ  
 きゅうり…………… 1/4コ  
 かけ汁…………… 1/2カップ



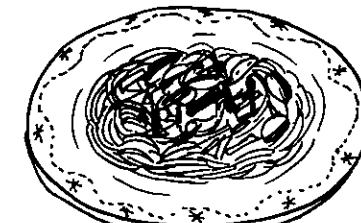
甘辛く煮る。

塩、酒をふって蒸す。

トマト くし形に切る

塩、酒をふって蒸す。

ゆでたそうめんにも貝をかざり、かけ汁をかける。



エネルギー 428kcal  
 たん白質 20.7g  
 脂 肪 8.2g  
 塩 分 5.1g  
 (かけ汁は残しましょう)

# 夏の食生活

お酢を料理に使いましょう…

春から夏にかけて、よく酢の物を作りますが、これは食欲を増進させ消化吸収をよくし、暑さで弱ってきた体を回復させるためです。

## 作り方

きゅうり



軽く塩をしてしぼる。

しらす干し

わかめ

熱湯をかける。

材料を三杯酢であえ、ごまをかける。

酢のはたらき



### きゅうりとわかめの酢の物

材料(1人分)…分量

- きゅうり…………… 1/2本
- わかめ…………… 少量
- しらす干し………… 少量
- ごま…………… 少々
- 三杯酢…………… 適量
- 塩…………… 少々

エネルギー	60kcal
たん白質	5.8g
脂肪	1.5g
塩分	2.8g

# 夏の低塩食

薄味も香りと酸味で食欲増進

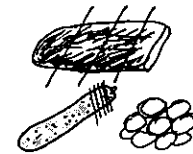
## 作り方

### 夏野菜とうなぎのサラダ風

材料(1人分)…分量

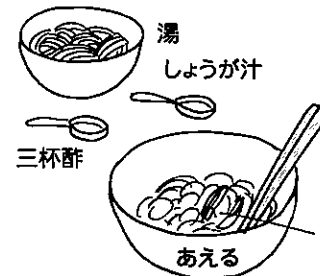
- うなぎ… 1人前(小)
- きゅうり(小口切り)… 中1/2本
- 塩…………… 少々
- トマト(みじん切り)… 1/8切れ
- しょうがの千切り… 少々
- はるさめ… 2人前
- 湯
- 三杯酢…………… 大さじ1
- しょうが汁… 少々

①



うなぎ(蒲焼)はザク切り。  
きゅうりに塩をする。  
ざっと水をかけて絞る。  
はるさめは湯でもどす。

②



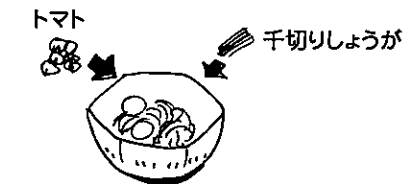
湯  
しょうが汁

三杯酢

あえる

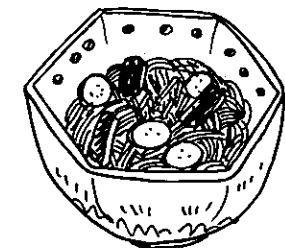
きゅうり、うなぎ、  
はるさめ

③



トマト

千切りしょうが



エネルギー	351kcal
たん白質	17.1g
脂肪	17.3g
塩分	1.5g

# 夏の低脂肪食

脂肪の少ない赤身肉と芋や野菜をたっぷりと酢じょうゆでのりおにぎりとすいかと共に食べる。

## 焼肉

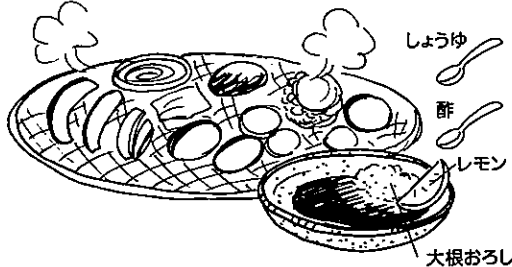
### 材料(1人分)…分量

- 牛肩赤身…… 1/2人前
- たまねぎ…… 小1/4個
- かぼちゃ…… 小1切
- ピーマン…… 1/2個
- 生しいたけ…… 1枚
- とうもろこし… 1/5本
- なす…… 1/2個
- キャベツ…… 小1枚
- じゃがいも…… 1/2個
- 厚揚げ…… 1/2個
- 大根(おろし)…1/30本
- レモン…… 1/4個
- 酢…… 小さじ1
- しょうゆ(濃)…大さじ1/2
- 塩・こしょう…少々

エネルギー 259kcal  
たん白質 16.1g  
脂肪 8.2g  
塩分 1.3g

## 作り方

- ①
  - たまねぎは → 輪切り。
  - かぼちゃは → うす切り。
  - ピーマンは種をとり4つに切る。
  - しいたけ → なすは輪切り。
  - キャベツは → 一口大に。
- ②
  - じゃがいも } ゆでる。
  - とうもろこし }
- ③ ①②を好みの順に焼いて食べる。



# 夏の低エネルギー食

野菜サラダ、冷奴を添えて

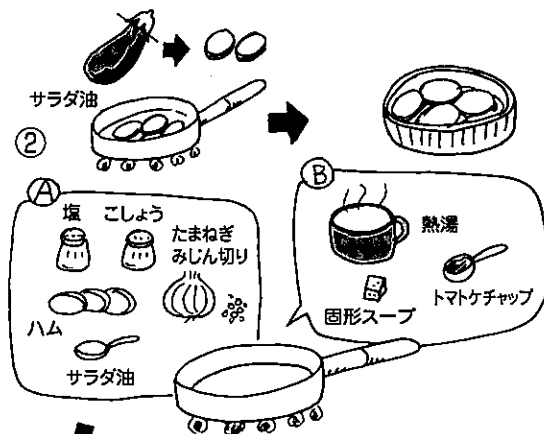
## 作り方

### ナスとチーズの重ね焼き

#### 材料(1人分)…分量

- なす…… 2個
- プレスハム…… 3個
- たまねぎ…… 1/4個
- トマトケチャップ… 大さじ2
- 固形スープ…… 1/2個
- ナチュラルチーズ… 10g
- サラダ油…… 小さじ1
- こしょう…… 少々
- 塩…… 少々

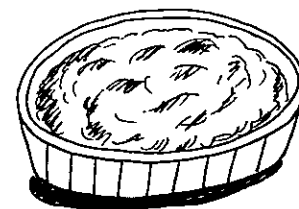
- ① なすは、へたをとって5~6mmの厚さの輪切りにし、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼き耐熱皿に並べる。



- ② ①のフライパンに油を足してたまねぎとハムを炒めて塩こしょうで味つけし熱湯と固形スープ、トマトケチャップを入れて煮込む。

- ③ ナチュラルチーズ
- ④ ③をオーブントースターで焼く。

エネルギー 291kcal  
たん白質 14.5g  
脂肪 8.1g  
塩分 2.0g



# 夏の食生活 ~思春期~

カルシウムを多めにとりましょう

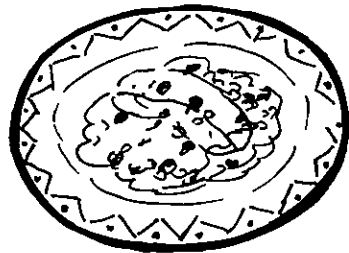
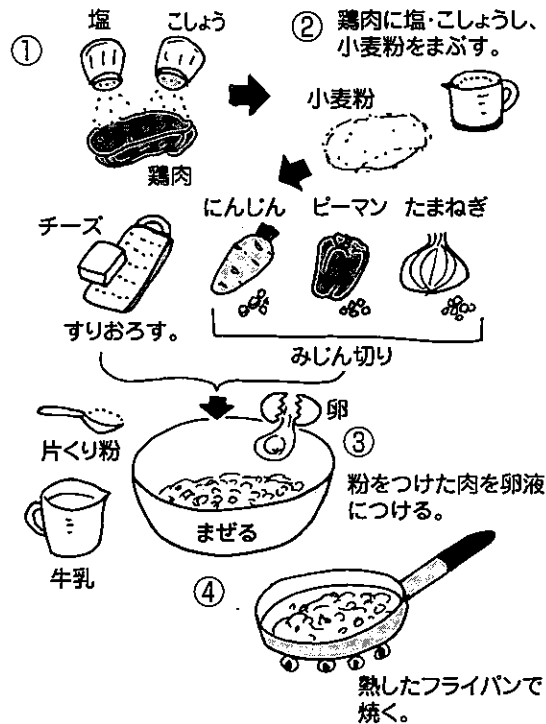
骨の発育に欠かせないので、牛乳、小魚、チーズなどにとりましょう。

## 作り方

### 鶏肉の変わりピカタ

材 料(1人分)…分量

- 鶏 肉……………75g
- 塩、こしょう…少々
- 小麦粉……………少々
- たまねぎ………中1/8個
- にんじん………小1/8本
- ピーマン………1/2個
- チーズ……………1切
- 牛 乳………1/5カップ
- 卵……………1/3個
- 片くり粉………少々
- サラダ油………少々



エネルギー 255kcal  
たん白質 26.4g  
脂 肪 10.7g  
カルシウム 197mg  
塩 分 1.3g

# 夏の食生活 ~壮年期~

肉類のとりすぎに注意し、脂肪は量と質を考えて…

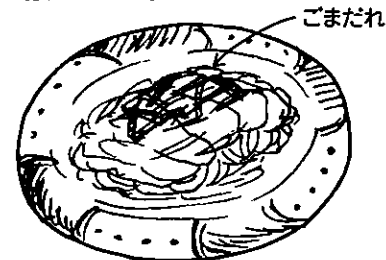
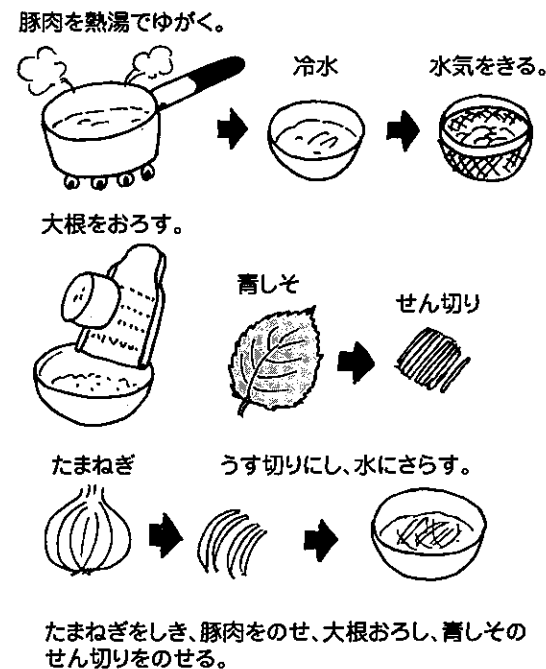
肉は脂身を避け、赤身を選びましょう。肉と魚は交互にし、卵・牛乳・大豆も不足しないようにとりましょう。

## 作り方

### 豚しゃぶ・ごまソース

材 料(1人分)…分量

- 豚 肉……………60g
- 大 根……………適量
- たまねぎ………中1/8個
- 青しそ……………1枚
- しょうゆ………少々
- レモン汁………少々
- すりごま………少々
- 砂 糖……………少々
- とうがらし……少々



エネルギー 123kcal  
たん白質 14.3g  
脂 肪 3.5g  
塩 分 0.4g

# 夏の食生活 ~高齢期~

## 肥満を予防しましょう

1日3食腹八分目にして、ゆっくりよくかんで食べましょう。野菜や海草をたくさん食べましょう。

### 作り方

#### 枝豆ずし

材料(1人分)…分量

- 米…………… 1/3カップ
- ずし酢…………… 大さじ1
- えび…………… 2尾
- えだまめ…………… 少量
- にんじん…………… 少量
- 干しいたけ… 少量
- しめじ…………… 適量
- こんにゃく…………… 適量
- 錦糸卵…………… 少々
- きざみのり…………… 少々

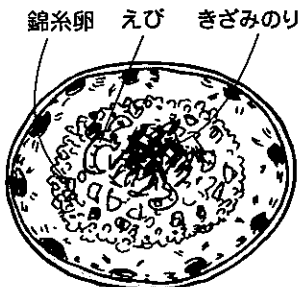
えび  
背わたを取り酒蒸しにして、殻をむき縦半分に分ける。

えだまめ  
塩ゆでしざやから出しておく。

にんじん 干しいたけ(もどす) しめじ こんにゃく

さっと煮てうす味をつけておく。

エネルギー 317kcal  
たん白質 15.8g  
脂肪 4.1g  
塩分 2.2g



ずし飯に貝の煮汁をきって加えて、えだまめとともに混ぜ合わす。皿に盛り、卵、きざみのりを散らし、えびをかざる。