

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.209



梅雨時のスタミナ食

～しっかり食べて元気な毎日を～

平年よりも少し遅れている梅雨入り。しかし、すでに5月の段階で30度を超える真夏日が報告されています。これから梅雨入りに向け激しく変化する気圧によって、倦怠感や頭痛などの体調不良を訴える人も少なくないでしょう。今回は、不安定な天候にも影響を受けない元気な毎日を過ごすためのスタミナ食についてお伝えしたいと思います。

★ 梅雨の時期の不調

▼湿度が高くなると

- *カビやダニが発生しやすくなり、皮膚炎やアレルギー疾患を引き起こす場合がある。
- *体内に熱がこもりやすく、怠さを感じやすい。
- *細菌の活動が活発になり食中毒が起こりやすい。総菜の作り置きやお弁当にも注意が必要。
- *気圧の変化により頭痛・めまいを感じやすい。

▼気温が高くなると

- *熱中症、脱水状態になりやすい。
- *冷房病(冷え)になりやすい。
- *食欲不振や胃もたれなど胃腸トラブルが起こりやすい。

★ おすすめスタミナ食と栄養素

スタミナ食とは、「ガッツリ」「肉系」「脂っこい」「味が濃い」などのイメージがあります。しかし、梅雨の時期に取りたいスタミナ食は、疲労を感じやすくなった体調を回復させ、弱った消化機能を補ってくれるものが多いでしょう。特にたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、鉄分を補う食事が重要となります。ビタミンB₁やB₂が不足すると食事から取った糖質からエネルギーを作り出せなくなり疲れやすくなってしまいます。

【ビタミンB₁】たんぱく質、炭水化物、脂質の代謝を助ける潤滑油のような働きをしています。

◎多く含む食品：豚肉、うなぎ、ごま、カシューナッツ、玄米、胚芽米 など

【ビタミンB₂】皮膚や粘膜を守る役割をしています。

◎多く含む食品：レバーやうなぎ、乳製品、卵、肉、魚、アーモンド、椎茸などのきのこ類

【鉄分】全身に酸素を運ぶ役割をしています。不足すると持久力が低下し疲労感につながります。

◎多く含む食品：レバー、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆製品、ほうれん草、ひじき など

★ スタミナ食と組み合わせよう

大根おろし：消化を助けるアミラーゼ(でんぷん)、プロテアーゼ(たんぱく質)、リパーゼ(脂質)を含んでいるためスタミナ肉料理と組み合わせても胃腸の負担が少ないサッパリ料理に。

生姜：消化促進効果があります。吐き気や胃もたれにも効果的。

青じそ：殺菌効果があり、消化不良を防ぐ。

梅干し：唾液分泌を促し、でんぷんの消化を助けてくれます。また、クエン酸が胃腸の働きを活発にし、食欲がないときにも役立ちます。

スタミナ食の代表ともいえる焼き肉は脂肪が多く、かえって胃もたれの原因になるかもしれません。食欲が進まないときは、大根おろしを添えるなど、消化を助けてくれる食材と組み合わせることで胃腸への負担を減らすことができます。しっかり食べて元気に梅雨と暑さを乗り切りましょう。

●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中!

う巻き



材 料 1 本分

卵	3 個	だし汁	50ml
うなぎ蒲焼	30 g (約1/3本)	青じそ	1 枚
塩	少々	油	適量

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、塩、だし汁を加えて混ぜる。
- ② うなぎの蒲焼は、卵焼き器の横幅に合わせて切っておく。
- ③ 中火で熱した卵焼き器に薄く油をひいて、①の卵液を40mlほど流し入れ、表面に大きな気泡ができるのを箸でつぶしながら焼く（表面半熟状態）。上にうなぎの蒲焼をのせて芯にして巻く。
- ④ 数回に分けて卵液を流し入れて巻き、焼き上がったら卵焼き器から取り出し、巻きすで巻いて形を整える。
- ⑤ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、青じそを添えて器に盛り付ける。