



夏の元気は食事から！ 管理栄養士おすすめの「食欲そそる夏バテ対策レシピ」

夏バテって？

夏バテとは、夏の暑さによって起こる、だるさや疲労感、食欲不振などの体調不良の総称です。

高温多湿な環境や、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差が続くと、体温調節を担う自律神経に負担がかかり、バランスが乱れやすくなります。

自律神経は胃腸の働きにも関わっているため、食欲不振などの不調につながることもあります。

さらに、発汗による水分・電解質の不足など、夏特有のさまざまな要因が重なることで、夏バテが起こりやすくなります。





夏の元気は食事から！ 管理栄養士おすすめの「食欲そそる夏バテ対策レシピ」

夏バテ対策に意識したい栄養ポイント

夏バテで食欲が落ちると食事量が減り、
エネルギーや必要な栄養素も不足しがちです。

そこで意識したいのが、エネルギー源となる炭水化物と
その代謝に関わるビタミンB1、からだをつくるたんぱく質、
からだの調子を整えるビタミン・ミネラルをバランスよく摂ること。

今回は夏が旬の「モロヘイヤ」とビタミンB1を豊富に含む「豚肉」を使った、
食欲が落ちやすい時期にも摂り入れやすい、ねばとろ豚丼をご紹介します。



夏の元気は食事から！ 管理栄養士おすすめの「食欲そそる夏バテ対策レシピ」

「モロヘイヤ」がおすすめのワケ



モロヘイヤは6～9月に旬を迎える緑黄色野菜。
β-カロテンは野菜類の中でもトップクラスで、カルシウムや食物繊維など、
さまざまな栄養素を含んでいます。

夏バテで食欲が落ちると、食事量の減少に伴って必要な栄養素も不足しがちになるため、旬の時期にはぜひ摂り入れたい食材です。

加熱して細かく刻むと独特の粘りが出るため、食欲がないときにも
するっと食べやすいところも押しポイント◎



夏の元気は食事から！ 管理栄養士おすすめの「食欲そそる夏バテ対策レシピ」

豚肉を合わせるのもポイント！

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。
ビタミンB1は糖質からエネルギーをつくる過程に関わるため、
ご飯などの主食と組み合わせて摂りたい栄養素です。

エネルギーを効率よくつくることで、夏バテの原因となる
疲労感の軽減にも役立ちます◎

暑さで食欲が落ちやすい時期こそ、毎日の食事から栄養を摂ることが大切です。
旬のモロヘイヤと豚肉を使った一品で、おいしく夏を乗り切りましょう！





夏の元気は食事から！ 管理栄養士おすすめの「食欲そそる夏バテ対策レシピ」

ポリッとたくあんがアクセントに！ ねばねばモロヘイヤと甘辛生姜だれの豚丼



■材料（1人分）

豚肉	100g
生姜	1かけ（約5g）
モロヘイヤ	1/4束（約50g）
塩	ひとつまみ（下茹で用）
ご飯	150g
刻みたくあん	ひとつまみ（約15g）
いりごま	ひとつまみ（約0.3g）

■たれ

しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
水	大さじ1



夏の元気は食事から！ 管理栄養士おすすめの「食欲そそる夏バテ対策レシピ」

作り方

①豚肉の下ごしらえ

豚肉にすりおろした生姜を加えてもみ込み、10分ほど置く。

②モロヘイヤをゆでる

モロヘイヤは葉と茎に分ける。沸騰した湯に塩を入れ、茎を先にゆでる。
やわらかくなってきたら葉を加えてさっとゆで、ざるに上げて水にさらし、水気をしっかり絞る。

③モロヘイヤを刻む

②を細かく刻み、粘りが出るまで包丁でたたく。

④豚肉を炒める

フライパンにたれ用の調味料を入れて火にかけ、豚肉を加えて炒め煮にする。
豚肉に火が通り、たれがほどよく煮詰まったら火を止める。

⑤盛り付け

丼にご飯を盛り、豚肉、モロヘイヤ、刻みたくあんをのせる。
フライパンに残った、たれを回しかけ、いりごまを散らして完成。

