



# 栄養通信



暑い日が続きますね…皆さん熱中症対策はされていますか？

炎天下での運動、睡眠不足等、様々な要因で熱中症の症状は出現します。

水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクや経口補水液の摂取も大切ですが、バランスの良い食事を摂り体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい丈夫な体作りをしましょう！

暑い夏は基礎代謝が上がリ、体はタンパク質を必要とします。

皆さんの日々の力になるタンパク質は肉・魚・卵・豆腐に多く含まれています。

今回はつるつと食べられるそうめんでお手軽ジャージャー麺をご紹介します。

## お手軽ジャージャー麺

〈作り方〉

1. そうめんは茹でて、ごま油をからめる。
2. 長ネギ・生姜はみじん切り。その他の野菜は角切りにする。(ナスは水にさらしてアクを抜きましょう)
3. 調味料を合わせる。
4. フライパンにサラダ油を入れ、生姜、長ネギを加え香りがたったら挽肉を入れ炒める。
5. 挽肉に火が通ったらナス、ピーマン、椎茸、合わせ調味料も入れて炒める。  
⇒水溶き片栗粉を入れると味がより絡みます。
6. 器に盛ったそうめんにかければ出来上がりです。



(材料) 2人分

そうめん	2束
豚ひき肉	120g
ナス	大きいの1本 または小さいの2本
ピーマン (パプリカでも可)	2個
椎茸	20g
長ネギ	30g
生姜	適量
○調味料	
砂糖	大さじ1
甜麺醤	大さじ2 (なければ味噌でも可)
豆板醤	小さじ1 (お好みで加減してくださいね)
しょう油	小さじ1
酒	大さじ2
○分量外	
ごま油	適量
サラダ油	適量

☆きゅうりやレタスなどを添えると彩りもよりきれいになります。

## 野菜の栄養

### ナス



ビタミンやミネラルは少なめですが、暑くなった体の火照りを冷ましてくれる作用があります。これからの季節にぴったりですね！

煮びたし、炒め物、揚げ物とどんな調理方法でも美味しい野菜です。

### ピーマン

ビタミンA・C・Eが豊富な野菜です。ビタミンCはレモンの2倍とも言われています。細胞の働きを良くしてくれるビタミン類は夏バテ予防、疲労回復にも効果があります。

