



連日の暑さで体調を崩してませんか？  
子供たちは夏休み。観光やレジャーなどが楽しい季節です。  
夏バテ予防や疲労回復効果のある食材を紹介します。

## 今月の旬菜レシ

### 中華風カツオのたたき

(材料:2人分)  
カツオ:100g  
玉ねぎ:中1/2  
ミョウガ:2個  
枝豆(皮つきで):100g  
白だし:大1  
すし酢:大1  
ポン酢:大1  
豆板醤:お好みで適量  
ごま油



#### (作り方)

- ① カツオは7ミリ程の厚さに切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライス。水にさらしておく。
- ③ ミョウガは千切り。枝豆はゆがいて身をだし粗めに刻む。
- ④ ●の調味料を合わせておく。豆板醤はお好みで量を調節する。
- ⑤ 具材は合わせて冷蔵庫で冷やし、食べる寸前に調味料と合わせる。

カツオの特徴は、良質なたんぱく質を主成分に、高血圧の予防や筋肉の動きをよくするカリウム、強い歯や骨を作るリン、ビタミンDなどを含んでいます。  
また、体内では作ることのできない必須アミノ酸もたっぷり入っています。  
栄養いっぱいでもヘルシーな食品、積極的に摂りたいですね。

枝豆はたいへん栄養価の高い食材です。  
たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分といった栄養素を豊富に含んでいます。

健康な口腔内を保つためにも、これだけの栄養素を摂れたらうれしいですね。  
是非おためしあれ。



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら  
栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪  
健口食だよりのコピーも承ります。

### 豚肉のチーズロール梅ソース

(材料:4人分)  
豚ロース(薄切り):12枚  
青じそ:6枚  
スライスチーズ:4枚  
塩コショウ:少々  
小麦粉:適量  
油:適量  
梅干し:2個  
白だし:大1  
酒:大2  
みりん:大2  
水:大3



#### (作り方)

- ① 青じその茎を取って、縦に半分に切る。
- ② スライスチーズを3等分しておく。
- ③ 豚肉の上に青じそ、チーズをのせクルクル巻く。この時に端からチーズが出ないように注意。
- ④ お肉に塩コショウを軽くふる。さらに小麦粉をまぶす。
- ⑤ 梅干しは種を取り除いたら細かく刻む。梅と●の調味料を合わせておく。
- ⑥ フライパンに油をしき、お肉の全体がきつね色になるまで焼く。
- ⑦ ●の調味料を加えタレをからませて完成。

豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、このビタミンB1こそが夏バテ防止に大事な栄養素です。  
脂肪や糖質をエネルギーに換えるにはビタミンB1が必要です。  
不足すると疲労感や脱力感が生じ、胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、  
夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。

さらに、梅干しには疲労回復効果や食欲増進効果といった夏バテには最適な食材です。

豚肉と梅干しのダブル効果で、暑い夏を乗り切りましょう。