

かごしょく通信

雨の合間に差し込む強い日差しに、夏の訪れを感じるこの頃ですね。部活動生は総体が迫り、身体作りもラストスパートへ向けて力を入れているのではないのでしょうか。よりよいパフォーマンス、結果を残すためにも栄養をしっかり蓄え貧血を予防して、ベストを尽くせる“勝負メシ”を取り入れてみませんか？気温が高くなると食欲が低下し、さっぱりしたサラダや喉越しのよい麺類が食べたくなりますが、香辛料がピリッと効いた中華料理を上手に取り入れて、夏バテ知らずの食事作りをしていきましょう。

？ どんな中華料理を食べたらいいの？



豚肉料理

豚肉はビタミンB1が豊富不足すると全身の倦怠感、集中力の低下が起こりやすい。



ホイコーロー シュウマイ



酢豚

にんにく、唐辛子など香辛料をつかった料理

・にんにく
ビタミンB1の体内での吸収を促すので豚肉と一緒に摂ると◎
・唐辛子
辛味成分が胃液の分泌を促して消化吸収を助ける



坦々麺

麻婆豆腐

ピリ辛春雨炒め

玉ねぎやニラをつかった料理

余分な水分を排出し、身体を温めてくれる働きがある。



レバニラ炒め

ニラ餃子

玉ねぎチャーハン

？ たんぱく質、何を選ぶ？

夏バテしやすい時期はたんぱく質の摂取を普段より意識することが大切です。豚肉に限らず、種類豊富に取り入れてみましょう。



チンジャオロース

パンパンジー

まぐろユッケ丼

牛赤身は鉄分、タンパク質ともに豊富。こー一番！という時の勝負メシ！

ささみ肉は高タンパク・低脂肪で安価でおススメ！

カツオ、マグロなどの赤身魚は高タンパク、低脂肪夏場にピッタリ！

時間がない 食欲がない そんな時は？

時間がないとき

片手でも食べられる
サンドイッチ、おにぎりなど
オススメ！
また肉・魚類を使用したもの
なおよいです◎



サンドイッチ

食欲がないとき

☑凍らせた果物のスムージー
☑冷製の野菜ポタージュ
☑飲むヨーグルト+きな粉
などがオススメ！



冷製スープ

手作りスムージー

ヨーグルト+きな粉

きな粉は鉄分やカルシウムが豊富。風味があまり変わらないのでちよい足しに◎

～今月のレシピ～

ミネラル豊富で貧血予防にも◎ 鶏肉のカシューナッツ炒め

材料(2人分)

鶏もも肉	250g	オイスターソース	大さじ2
下味		砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ2	中華スープの素	小さじ1
料理酒	大さじ1	(ペースト)	
塩	少々	水	50ml
カシューナッツ(炒り)	30g		
ピーマン	2個		
玉ねぎ	1/2個		
赤パプリカ	1/2個		
生姜	15g		
にんにく	1片		
サラダ油	大さじ1		

豚肉や牛肉でも代用出来ます



～作り方～

1. 赤パプリカの種は取り除く。生姜は皮を剥く。
2. 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは2cm角に切り、生姜とニンニクはみじん切りにする。
3. 鶏もも肉は一口大に切り、ボウルに入れ、下味の材料を加え、混ぜ合わせる。
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、2を炒める。
香りが立ったら、3を加えて炒める。
5. 鶏もも肉に焼き色がついたら、1を加え、さらに炒める。
6. 野菜がしんなりしたら、カシューナッツと調味料を加え、中火で炒め合わせる。
全体に味が馴染み、鶏もも肉の中まで火が通ったら、火から下ろす。
6. 器に盛りつけて完成。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ カシューナッツを含むナッツ類は不飽和脂肪酸や、オメガ3脂肪酸など生活習慣病の予防や改善に役立つ油が多く含まれていますが、摂りすぎは腹痛や肥満の原因になるので注意しましょう。
- ♪ 中華料理は北京、広東、四川、上海料理と大きく4つに分類されており、独特の食材（アヒル、フカヒレ、ツバメの巣など）や香辛料の使い方があります。
1番近くでは長崎県にある中華街で本格的な中華が食べれるようです。



次号テーマは「夏バテ時期前からの貧血対策」です。