

そうめんだけ、そばだけ… 夏のご飯、偏っていませんか？

暑さで食欲が減退し、ついついそうめんやそばのような食べやすい麺類ばかり食べてしまう方も多いのではないのでしょうか？
しかし、偏った食事をしていると夏バテになりやすくなってしまいます。
今回は簡単にできるそうめんのアレンジレシピを紹介します。
不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをとって厳しい夏を乗り越えましょう！

ごまドレッシングで簡単！

豆乳担々そうめん



材料 1人分

そうめん	1束 (100g)	
豚ひき肉	40g	
焼肉のたれ	大さじ 1	
トマト (くし切り)	1/2 個	
きゅうり (千切り)	1/4 本	
長ネギ (千切り)	1/8 本	
A	無調整豆乳	120 mL
	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1
	ごまドレッシング	大さじ 1
	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	チューブにんにく	小さじ 1/4
ラー油	適量	



作り方

1. そうめんを茹でて流水で洗い、水気を切る。
2. 耐熱容器に豚ひき肉と焼肉のたれを合わせ、ラップをして600 Wで2分加熱する。加熱後しっかり火が通っているか確認する。
3. そうめんを器にもり、Aを合わせてかける。
4. 2をのせ、ラー油をかけ、切った野菜をトッピングする。

Column

夏バテ対策をしよう！

夏バテのときには、食欲がわかず、食べる量も減ってしまいがちで、さっぱりしたものやのど越しのよいものに偏りがちになります。しかし、十分な栄養がとれていないと疲労回復が遅れるだけでなく、体調をさらに崩しやすくなってしまいます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振や消化不良を起こします。
冷たいものを食べたあとは温かい飲み物を飲む、体を冷やす作用のある夏野菜などは加熱調理や香辛料を活用するなどして、胃腸を冷やさないようにしましょう。

バランスの良い食事を

炭水化物だけでなく、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれるバランスの良い食事を心がけましょう。また、疲労回復に役立つ「ビタミンB₁」は豚肉や大豆に多く含まれ、にんにくやねぎに含まれるアリシンと一緒に食べることで吸収率が上がります。

十分に睡眠をとる

夏バテは、体温を一定に保とうとする自律神経の働きが乱れることが大きな原因です。
自律神経の乱れを整えるには睡眠が欠かせないため、毎日7～8時間程度の睡眠時間を確保しましょう。

参考：健康管理能力検定, 夏バテ予防