

暑い夏におすすめレシピ

第二弾

暑い日が続きますね。みなさん冷たいものばかり飲んだり食べたりしていませんか？

夏は汗をかいて体力を消耗しています。一方、どこへ行っても冷房がきいていて室内外の温度差が激しく体調を崩しやすくなり、そこから胃腸の働きが弱くなり「夏バテ」の状態になります。



夏バテにならないためのポイント

★冷たいもの、辛いもの、味の濃いものは避けましょう。

冷たいお茶やビール、冷たい料理や生ものを必要以上に摂ると胃腸の働きが弱まります。

冷たいものはなるべく控えめに、冷奴などの冷たい料理には生姜やネギ、しそなどの薬味を加えて体を冷やさないようにしましょう。食欲を促進する激辛料理や濃い味付けの料理は胃腸に大きな負担がかかりますので、あっさり味を心がけましょう。

★果物や野菜から水分が多いものを摂りましょう。

夏の暑さで大量の汗をかくと一緒に体内の「水分」もでていってしまいます。身体の水分が過剰に失われると口の渇き、熱が体にこもってむかむかしたり、動悸が起こったりします。また睡眠障害も引き起こすこともあります。

★冷房は弱めにして体をひやさないようにしましょう。

冷えは胃腸を弱らせるだけでなく、血行を悪くさせ痛みやしびれの症状をひきおこすことも。

きゅうりの佃煮



材料

きゅうり	500g
塩	大さじ1
生姜	約20g
調味料A	
砂糖	大さじ2
しょうゆ(濃口)	大さじ2
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
塩昆布	15g
すりごま	大さじ2

きゅうりは水分を90%以上含み、体の熱を冷ましたり、のどの渇きをいやします。また利尿作用が高く、余分な水分を排出したり、カリウムを多く含むので血圧を正常に保つ働きも期待できます。

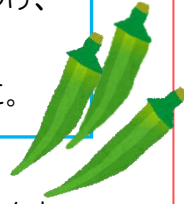
1. きゅうり500gはスライサーで輪切りにして塩大さじ1で塩もみ。できれば一晩、無理なら4、5時間おく。
2. 生姜20gは千切りにする。
3. フライパンで調味料Aを加熱する。
4. 砂糖が溶けたら1.のきゅうりをギュッと絞って入れる。
5. しょうがを加え、強火で汁気がなくなるまで炒める。
6. 最後に塩昆布とすりごまを加えてできあがり。



ご飯が止まりませんっ

梅ダレでさっぱり！オクラの豚肉巻き

オクラのねばねば成分は滋養強壯の作用が強く、体力をつけ、胃腸を丈夫にし腸を活性化して便秘を改善します。梅は疲労回復、水分代謝を整えて、消化を促し食欲増進に。



材料（3～4人分）

豚肉（薄切り）	16枚
オクラ	15本前後 （塩 ひとつまみ）
大葉	8枚
ミョウガ	3本
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
酒（または白ワイン）	大さじ2

☆梅ダレ☆

梅干し	4個
みりん	大さじ2

1. 梅干しの種を取り細かく包丁でたたいてつぶし、みりんと混ぜ合わせよく練って梅ダレをつくる
2. みょうがは千切りに、大葉は軸を落とし縦半分に切る。オクラは塩をふり、板ずりをして熱湯でさっと茹で、水気を切りヘタを落とす。
3. 豚肉に塩、こしょうをふりかけ下味をつける。その上に梅ダレを塗り、2.をのせる。
4. 小麦粉を茶こしなどでふりかけ、手前からくるくると巻く。
5. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、4.の巻終わりを下にして、転がしながら焼く。焼き色がついたら酒を廻し入れて蓋をし、2～3分蒸らして火を止める。
6. 器にもりつけて梅ダレを添えて出来上がり。



梅でさっぱり

出典：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1390000315/>

ハマる！酒粕おにぎり

材料（2～3個分）

ご飯	茶碗2杯
青ネギ	大1～2
★オリーブ油	小さじ1
★塩	小さじ1/2
★酒粕	20g

酒粕はお腹を温め、血行を促進するので冷えによる消化不良を解消します。冷え性の人には特におすすめです。

1. ★を全部混ぜあわせ一塊にする
2. 1.を薄くのばし、クッキングシートの上のせ、トースターで3分焼く。
3. 焼きあがったら粗みじん切りにする。
4. 青ネギを小口切りにする
5. ご飯と3.と4.を入れて混ぜ、おにぎりにすればできあがり。



食が進まない時にも

出典：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1410008734/>



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局