

# 広島グリーンアリーナで外から、内から、体を鍛えよう

「下岡里英先生から栄養学を学ぼう」 下岡 里英先生(広島女学院大学)にお聞きしました。

**夏バテ予防におすすめメニュー** 夏バテの原因の一つには、暑さによる食欲減退が考えられます。食欲減退からエネルギー源の摂取不足がおきると、身体は疲労を感じます。身体に必要なエネルギーは、主食であるご飯、麺、パンや、イモ類、カボチャなどの野菜に含まれる炭水化物からしっかり摂りましょう。食欲のないときには、胃にやさしいご飯類やのど越しのよい麺類などを摂りましょう。また、ビタミンB1とカリウムも疲労感に関係すると考えられています。ビタミンB1が不足するとエネルギー代謝がうまく行われなくなり疲労感を感じることがあります。玄米ご飯、豚肉やうなぎはビタミンB1を多く含むのでお勧めの食材です。カリウムは筋肉の収縮に関わる栄養素ですので、これが不足するとやはり脱力感などを感じる場合があります。カリウムは、野菜、イモ、海草、果物に多いので、これらを積極的に摂りましょう。さらに、近年、イミダゾールジペプチドという成分も、長期の摂取により疲労予防や疲労回復に効果があると報告されています。鶏胸肉やササミ、マグロやカツオなどにはイミダゾールジペプチドが多く含まれています。



夏の暑さや内外の急激な温度差により、身体がストレスを強く感じているかもしれません。このストレスに対抗するために体内ではホルモン分泌がおきます。このストレス対抗ホルモンの合成にはたんぱく質とビタミンCが特に必要となります。肉・魚・卵・大豆は良質なたんぱく質を含んでいるので、適度に摂取しましょう。ビタミンCは野菜、イモ、果物から摂取できます。ただし、ビタミンCは調理過程での損失が大きく、摂取しても2~3時間で体外に排出されるので、朝食、昼食、夕食からそれぞれ摂取することが望ましいです。秋が旬の柿は甘くて炭水化物の補給ができる上にビタミンCも多いという特徴があります。

## 野菜たっぷり鶏肉ソテー

ピーマンはビタミンCが多いです。  
鶏胸肉はイミダゾールジペプチドが多いです

鶏胸肉(皮なし) 80g  
塩 0.8g/コショウ 少々/バター 4g  
(お好みで、カレー味にしたり、マスタードを添えてもよいです)  
添え野菜(赤ピーマン20g,青ピーマン40g,玉ねぎ40g)  
塩 0.6g/コショウ 少々/油 小さじ1

### 作り方

- ①塩、コショウした鶏肉をバターで焼く。
- ②添え野菜も、炒めて、塩、コショウで味を調える。

## トロトロ酢の物

キノコとヤマノイモにカリウムが多いです

キノコ 30g/だし 大さじ2  
薄口しょうゆ 小さじ1/みりん 小さじ1  
酢 小さじ1/大根おろし 大さじ1  
オクラ 30g/ヤマノイモ 40g  
(お好みでワサビなどを添えてもよいです)

### 作り方

- ①キノコは酢以外の調味料で煮る。
- ②オクラはさっと茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③①に②を加え、大根おろし、酢を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④③を冷蔵庫等で冷やし、すりおろしたヤマノイモをかける。



野菜たっぷり鶏肉ソテー

大好評開催中!  
日曜日はフレッシュジュースもご用意しています。

ちゃんと野菜や果物食べていますか?もっと知ろう!生きた野菜や果物のPOWERってすごい!!  
「野菜ソムリエの体が喜ぶおはなし」 場所:本館B1 フィットネスプラザ

※予約なし  
参加費無料

### 今後の開催予定

7月21日(木) 17:30~24日(日) 13:30~  
8月18日(木) 17:30~20日(土) 14:00~  
9月22日(木) 17:30~24日(土) 14:00~  
※お気軽にご参加ください



野菜ソムリエ 大方先生

野菜の採り方のヒント(ジュースで)がわかりました。野菜の鮮度や栄養についても勉強になりました。スーパーで野菜の見かたがかわって有意義!

色々な種類のトマトがありその特徴を分かりやすく話して頂きとても勉強になりました。食べ比べるとそれぞれの味のの違いを感じることが出来て参考にもなりました。毎回試食が楽しみです。



参加者の声

毎回楽しみに参加しています。旬の野菜を摂り入れる様子がかけています。いつもありがとうございます!

秋は気温が下がって空気が乾燥します。鼻やのどの粘膜のうおいがなくなると、外からの細菌の侵入を防ぐ力が弱まり、咳やくしゃみなどが起こりやすくなります!そこで...おすすめのものがこれ!!

## れんこん湯(れんこんどう)

咳・痰・のどの痛み  
気管支炎・喘息など

材料 れんこんの絞り汁(あれば節の部分より強い効果)・・・大さじ3  
生姜の絞り汁・・・3~3滴 / 水・れんこんの汁の2~3倍  
自然塩・・・ほんの少し

作り方 鍋に材料を合せ火にかけます。沸騰する直前に火から下ろして温かいうちに飲みます。  
グラグラに煮立てるとでんぷん質が固まってどろどろになるので注意!



※れんこんは、呼吸器系を守ってくれたり、れんこんの穴がす〜と通っているように、肺に溜まった脂肪など余分なものをスッキリ排泄してくれるんです。

# NEW ダイエット,冷え改善, ストレス解消,美肌に効果的! HOTYOGA&スロースイム教室 ※毎週水曜日 19時~

60分プールサイドでヨガをし、その後30分自由に泳いで頂く教室がスタートしました。パーフェクトボディを手に入れよう!

巷で大人気のホットヨガと ゆったり自由に泳げる教室がひとつに!



お問い合わせ 広島県立総合体育館 730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073  
合わせ フィットネスプラザ http://www.sports.pref.hiroshima.jp