疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第60回）

夏バテ・熱中症を防ぐための健康レシピ

2020.06.12

緊急事態宣言は解除（2020年5月25日）されましたが、新型コロナウイルスへの脅威はなくなったわけではありませんので、今後も油断のならない日々が続きそうです。また、不要不急の外出を控えるのはもちろん、手洗い、うがい、消毒などは継続して行っていきましょう。

今回は、テークアウトやデリバリーで乱れがちな食生活に焦点を当て、室内生活で衰えがちな骨の強化に役立つ食事、夏バテ・熱中症予防に役立つ食事を専門家に伺いました。

骨を強化する食事のポイントとレシピ

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）学会認定医で、そしがや大蔵クリニック院長の中山久徳（なかやまひさのり）先生によると、「骨を丈夫にする栄養素といえば乳製品や小魚、小松菜などに豊富なカルシウムが有名ですが、カルシウムは吸収率が悪いため、調理の際に一工夫が必要です。レモンやお酢に含まれるクエン酸には、カルシウムのイオン化を促し、体内に吸収しやすくする“キレート作用”と呼ばれる働きがあります。また、きのこ類にはカルシウムの働きをサポートするビタミンDが豊富です。カルシウムを効率よく摂取するなら、これらレモンやお酢、きのこがオススメです」とのこと。そこで、レモンときのこを合わせたレシピを教えていただきました。

【骨密度を高める！きのこと小松菜のソテーじゃこソースがけ】

＜材料／1人分＞
・エリンギ……1パック（100g）
・シイタケ……4枚
・シメジ……1パック（100g）
・小松菜……1束
・ごま油……適量
・塩・こしょう……適量
・レモン汁……適量

【A】ソースの材料
・ちりめんじゃこ……大さじ6
・桜エビ……大さじ8
・しょうゆ……大さじ1と2分の1
・レモン果汁……大さじ3
・ごま油……大さじ3

＜作り方＞
1）エリンギを半分に切ってから放射状に6等分に。シイタケは軸を取って、縦に繊維に沿って厚さ5mm程度にスライスする。シメジは小房に分ける
2）小松菜を水洗いし、5cm程度の長さに切る
3）フライパンを熱し、ごま油を入れて小松菜をいためる。ひといためしたらエリンギ、シイタケ、シメジを加えてさらにいためる
4）熱が入ってしんなりとしたら、塩・こしょう、レモン果汁を適量振り、皿に盛る
5）ソース【A】作り：続けて、同じフライパンにごま油を入れて火にかけ、ちりめんじゃこと桜エビをこんがりいためてしょうゆとレモン果汁を加える。熱いうちに皿に盛り付けているいため物にのせて、出来上がり

夏バテ・熱中症予防に役立つ食事のポイントとレシピ… 続きを読む