

## 食べることを支える — 病院メニューから

光生病院栄養課

特に暑さが際立った今年の夏。9月とはいえ、残暑の厳しい日がまだまだ続くと思われま。夏バテとは「暑さが原因で身体が不調になること」と言われており、食欲不振や睡眠不足、脱水、倦怠感などの症状を引き起こします。暑さ真ただち中でも注意したいものですが、残暑も少し落ち着いた頃に、ホッとすると同時にこのような症状が出ることもあります。そのため、日頃から夏バテしない身体をつくっておくことが大切です。

今回ご紹介する「ピリ辛肉味噌そうめん」には、ビタミンB1を豊富に含む豚肉を使用しています。ビタミンB1が不足すると、体に疲労物質がたまり、疲れやすくなったり、筋肉痛を起こしたりします。また、ゴーヤーやトマトなどの夏野菜には汗をかくことで失われるビタミン(ビタミンA、C、E)やミネラル(カリウム)、水分がたくさん含まれています。

疲労回復の強い味方となる豚肉と、胃の働きを活発にする辛味成分が食欲を増す1品です。ぜひ、お試しください。(大枝智恵子・管理栄養士)

### 夏バテしない体をつくる



胃の働きを活発にする辛味成分が食欲を増す1品

#### 材 料 (2人分)

そうめん (乾麺) …150g	ゴーヤー…80g
<肉味噌用>	トマト…中1個
豚ひき肉…100g	おろしショウガ…1片
サラダ油…小さじ1	青ネギ…1本

#### ③ みそピリ辛肉味噌そうめん

豆板醤…大さじ1/2	砂糖…小さじ2
赤味噌…大さじ1/2	濃口しょうゆ…小さじ1

#### 作 り 方

- ①ゴーヤーは半月にスライスにし、塩もみをする。その後、熱湯でサッと茹で、水気を絞る。トマトは皮を湯むきにして、角切りにする。
  - ②肉味噌を作る。フライパンに油を熱し、おろしショウガ・豆板醤・赤味噌を炒め、香りが出たら、豚ひき肉を入れて炒める。
  - ③豚肉に火が通ったら、小口切りにしたネギと砂糖・しょうゆを加えて味を調べ、肉味噌を完成させる。
  - ④そうめんを茹でて、氷水でしめてざるに上げる。
  - ⑤お皿にそうめんを盛り付け、その上にゴーヤー、トマト、肉味噌を盛り付ける。
- ※お好みでめんつゆを少しかけても良いでしょう。

#### ポ イ ン ト

- ・辛味が苦手な方は、豆板醤の量で調節してください。
- ・肉味噌は応用が利きます。ご飯にも良く合いますし、茹でた野菜と和えても美味しく食べられます。

#### 栄養価計算

エネルギー	404kcal	脂質	7.5g
糖質	9g	塩分	3.3g
(1人分)	タンパク質	19.5g	



大枝智恵子  
管理栄養士