



# 7月のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## 熱中症対策!

～暑い夏を健康で乗り切ろう～



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
有馬穂高さん・木田あかねさん・  
中川春菜さんのレシピ

### ラム肉の梅大根おろし和え



【栄養価(1人分)】	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	7.4 g
ナトリウム	52 mg
カリウム	479 mg
ビタミンB1	0.16 mg
ビタミンB2	0.23 mg
ビタミンB12	0.9 mg
鉄	1.7 mg

**+この組み合わせがおすすめ**  
・ネバネバ冷やしうどん  
(オクラ、長芋、納豆、めかぶなど)  
・フルーツみつ豆 など

#### ※栄養ポイント※

汗をかいて水やナトリウムが不足すると身体が脱水となり熱中症を引き起こします。熱中症は、運動能力を低下させるだけでなく死の危険性もあります。そこで熱中症を防止するためにも、水分と一緒にナトリウムを補給することが重要です。また、日ごろの食事で体力を低下させないようにすることも必要です。疲労回復に必要なビタミンB群やミネラルをしっかり摂取できるように心がけると良いでしょう。

今回の献立のラム肉には脂肪分が少なくビタミンB群や鉄分を多く含み、疲労回復に良い食品です。夏には食欲が落ち気味ですが、梅と大根おろしをたれに使うことにより暑い日でもさっぱりと食べられる献立にしました。

夏に向けて美脚を目指しましょう! ～美脚シリーズ第2弾～  
～トレーニング部位～ (下半身の筋肉) **10回×2セット!お試ください**

仰向けになり、腿ラインとひざ下ラインが90度になるまで膝を曲げ、両腕を体の横につけてセット完了。その状態から腰を浮かせながらお尻を持ち上げ、肩～腰～膝のラインが一直線になるまで持ち上げる。一直線になったらその状態で5秒間キープ!腹圧・お尻・ハムストリングスを意識しながら上げ下げをゆくり行いましょう!腰の上げ過ぎには注意して下さい。

おすすめの  
美トレご紹介





# Recipe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## ラム肉の梅大根おろし和え



### ～作り方～

- 1 ラム肉は食べやすい大きさに切って茹で、冷水に取り水気を切る
- 2 大根を下ろす (水気はある程度絞しておく)
- 3 うめを包丁でたたきペースト状にする  
(ペーストになっているチューブでも可)
- 4 大根おろし、ポン酢、うめを混ぜあわせタレを作る
- 5 茹でたラム肉をタレと和え、水菜を敷いた皿に盛り付ける。
- 6 かいわれ大根をラム肉の上に飾って完成。

### ～材料～ (2人分)

ラムもも肉	200 g
水菜	200 g
大根	1/2本
うめ	小さじ1
かいわれ大根	10 g (1パックの1/8位)
ポン酢	大さじ1

### 【作り方のポイント】

ラム肉を茹でて、野菜と盛りつけるだけの簡単メニューですので、調理が面倒なときもパパッと作れます。

今回はラム肉を使用しましたが、豚肉でも代用できます。豚肉を使用する場合は、脂身の少ないロース肉やしゃぶしゃぶ用の肉を使うと良いです。

