



## カレースープ

### 材料(2人分)

キャベツ……………60g	コンソメ …… 小さじ1/2
玉ねぎ……………30g	カレー粉 …… 小さじ1/8
人参……………30g	しょうゆ …… 小さじ1/2
ベーコン……………10g	こしょう……………少々
サラダ油……………小さじ1	水……………300cc

### 作り方

- ①ベーコンは細切りにします。  
キャベツ、玉ねぎ、人参は大きさをそろえて四角に切ります。
- ②鍋を火にかけ、サラダ油でベーコンを炒めます。  
①の野菜も加えて、さらに炒めます。
- ③野菜に油がまわったら、カレー粉を入れて炒めます。  
水、コンソメを加えて沸騰したら弱火にして10分位煮ます。  
仕上げに、しょうゆ、こしょうで、  
味を整えたら出来上がりです。

動画でも作り方を  
配信しています



子どもたちに人気のカレー風味のスープです。  
野菜はお好みのものでOK！  
最後に粉チーズをふってもおいしくできます。



1人分エネルギー80kcal 食塩相当量0.7g

## 病院コラム 医療の現場から

### 夏バテと栄養

諏訪中央病院 栄養科 管理栄養士 米澤 賢一



夏真っ盛りですね。

近年ではこの辺りでも真夏日を記録する日が多くなってきました。最近だるい、食事が楽しめないという方はいらっしゃいませんか。それは、夏バテかもしれません。

夏バテとは、体のだるさ、食欲不振、疲れやすい、寝不足などの夏の暑さによる体調不良の総称です。エアコンの設定温度を下げすぎると室内外の温度差で自律神経が乱れ、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感が出る場合があります。冷たい飲み物や食事の偏りも原因のひとつです。

では、夏バテ予防に良い食事とはどんなものなのでしょうか。

疲れにくい体作りに必要な栄養素としてはビタミンB1やビタミンB2があります。ビタミンB1は摂取した糖質をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。豚肉やレバー、ウナギ、にんにく、ネギ、ニラなどに多く含まれます。ビタミンB2はタンパク質、脂質、糖質の代謝に利用される栄養素です。レバーや牛乳、ウナギ、マガレイなどに多く含まれます。どちらも肉や魚などに含有量が多い栄養素になります。また、柑橘類や酢、梅干などに含まれるクエン酸は、疲労軽減効果があると言われていています。夏場の食欲のない日でも酸味の効いたものは食べやすいと思います。柑橘類やお酢を使ったメニューを取り入れてみるのも良いですね。夏場はそうめんや冷やし中華など単品で軽くさせる食事が多くなりがちですが、ビタミンB群の補充のためにタンパク質のおかず(肉・魚・卵・大豆製品など)も食べることを意識すると、夏バテに負けない疲れにくい体作りにつながります。

元氣いっぱい夏を楽しみましょう。

※今回おすすめした食品はご病気によっては、塩分やその他栄養素の関係であまり食べすぎない方が良いでしょう。心配な方はかかりつけの先生や栄養士などにご相談ください。