

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第86回)

毎日の1杯で夏バテを防ぐ、味噌汁レシピ

2022.08.10



前回、疲労回復を促すセルフコンディショニングの一つとして、冷房で冷えた体を温められる「味噌汁」を食事に取り入れる方法をご紹介します。味噌汁は暑い時期に失われやすい塩分・水分を補給できるだけでなく、味噌自体に含まれるたんぱく質やビタミンB群が疲労回復をサポートし、トリプトファンやイソフラボンが快眠を後押しします。また、加える具材によってさまざまな栄養素を追加できるため、食事の栄養バランスを整えて腸内環境や代謝機能を向上させるのにも役立ちます。

今回は、毎日の1杯として夏バテ予防に取り入れたい、味噌汁レシピをご紹介します。

ネバネバ食材の梅味噌汁



めかぶやオクラなどのネバネバ成分には、胃腸の粘膜を守る働きや、血液をサラサラにして代謝機能や肌荒れを改善する働きがあります。同時に、カルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラルも取り入れられるので、むくみの予防や頭痛・肩こりの改善などにもうってつけです。梅干しを加えれば、消化機能や食欲の増進にも役立ちます。

<材料／2食分>

- ・オクラ……2本
- ・めかぶ……1パック
- ・梅干し……2つ
- ・だし汁……2カップ
- ・味噌……大さじ1

<作り方>

1. オクラを食べやすい大きさにカットする
2. 梅干しの種を取り除く
3. 鍋にだし汁を入れて煮立たせる
4. 鍋にオクラを加えてさっと一煮立ちさせる
5. 火を止めてめかぶを加え、味噌を溶かす
6. お椀に入れ、梅干しを乗せたら出来上がり

色鮮やかなさっぱり酢味噌汁… 続きを読む