特集ワイド

夏バテに勝つ 私のイチオシ料理

節電一色となった今年の夏。当然ながら汗はダラダラ、体力だけでなく気力まで失われるようだ。まだまだ続く暑さを乗り切るには、食べ物もひとつの重要な要素。食の専門家たちに、この夏一押しの食べ物を聞いてみた。【江畑佳明】

医学博士　管理栄養士
本多京子さん
肴 ミニトマトのシャーベット

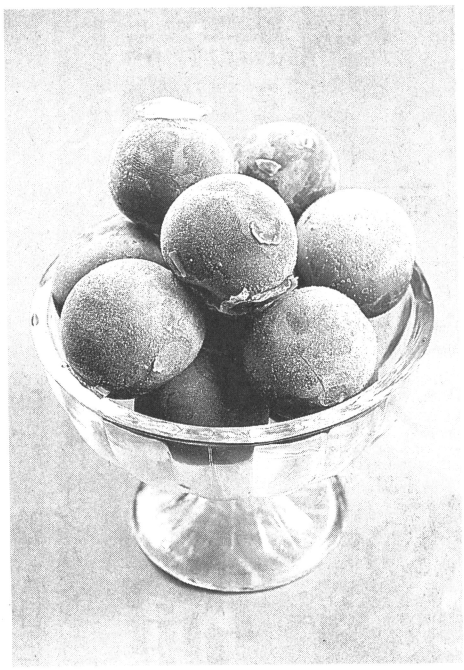
真夏の野菜の代表格といえば、南国・沖縄特産のゴーヤだ。ビタミンCが豊富なことで知られる。

医学博士で管理栄養士の本多京子さんによると、ゴーヤに含まれるビタミンCはミカンの2倍以上もある。ビタミンCは「ストレス対抗ビタミン」と呼ばれ、猛暑の紫外線の日焼け、しみから体を守り、さらには夏バテ予防にもってこいだという。

ゴーヤはゴーヤチャンプルーにして食べるのが定番だが、これには理由がある。ゴーヤは細胞の組織が硬いため、他の野菜とは異なり、油で炒めても含有ビタミンCがほとんど失われない。かなり優秀な野菜のようだ。

本多さんは「今年は節電による暑さ対策で、『緑のカーテン』として自宅にゴーヤを植える家庭が多いようですから、涼しいうえに食材も収穫できて一挙両得。豚肉、豆腐などを入れてチャンプルーにすれば、たんぱく質も摂取できる。フライパンひとつで作れますから、今年はぜひゴーヤチャンプルー名人になってほしいですね」と話す。

もうひとつ、手軽に食べられるおすすめ食材は、トマトだ。そのまま塩をつけて食べればよいから、調理は不要。冷蔵庫に入れておいて、水分補給代わりに果物のような感覚で食べるとよいそうだ。トマトに含まれる栄養素のリコピンが、日焼けによる肌荒れを減少させるという。



見た目にも涼しげなトマトシャーベット

トマトは油と一緒に摂取したほうが吸収がよいので、厚切りにして、塩こしょうで味付けし、フライパンで焼くのもよい。ニンニクを添えるのもおすすめだ。

ミニトマトをシャーベットにして食べるのもおいしい。冷凍後に軽く水に通すと、皮が簡単にむけ、半解凍状態で食べると、シャリシャリという食感が得られる。ハチミツをかけてもよく、食欲の出ない朝食にぴったりだ。

夏バテに明確な定義はないらしい。一般的には、外の暑さと屋内の冷房による気温差で自律神経失調症を起こしたり、体内の水分・ミネラル不足で脱水症状を起こしたり、栄養不足に陥ったりすることを指す。一日の体調を左右するのは、やはり朝。「朝食は体の目覚まし時計」だそうだ。十分な朝食は自律神経のバランスをよくする。バテにくくなり、体調が維持される。

ところで、熱中症を直接防ぐ食べ物はあるのですか？

「ありません。適度な塩分と水分補給を心がけてください。高齢になるとのどの渇きや高温を感じにくくなるので、よく言われることですが、注意してこまめに」

料理研究家
森崎友紀さん
肴 サバ缶ゴーヤチャンプルー
肴 夏サラダ風ひつまぶし

グルメ番組出演などでも知られる若手料理研究家、森崎友紀さんは、最近、若者の「居酒屋食い」という食べ方を心配している。「まさに、居酒屋で肉類、パスタなどを中心に食べてしまうことです。これでは栄養のバランスがとれません。また、どんぶりものは、濃い味のタレでごはんを食べるため、やはり問題があります」と管理栄養士の顔をのぞかせる。

そんな森崎さん、この夏ベストの食材は、先ほどの本多さんと同じく、ゴーヤだという。オリジナルのメニューも紹介してくれた。

「サバ缶ゴーヤチャンプルー」。よく豚肉が使われるが、森崎流はサバ缶だ。「魚のDHA（ドコサヘキサエン酸）が摂取できて、骨まで食べられるからカルシウムも豊富です」。ゴーヤの苦みがちょっと、という人には、薄く輪切りにした後に塩もみしてしばらくしてから炒めるとよいそうだ。

それからもう一品「夏サラダ風ひつまぶし」。うなぎにはビタミンB_1が豊富。さらにごはんとビタミンB_1は相性がよく、ごはんの糖質を分解し、消化する手助けをする。ポイントはごはんを酢飯にすること。酸味が食欲をそそるし、疲労回復効果がある。ごはんに酢と砂糖、塩を混ぜてかけ、うなぎのかば焼きをのせる。そこに塩もみしたキュウリ、レタスなどを添えると、さっぱりと食べることができる。

どちらも調理時間は十数分程度。森崎さんは「暑い夏を乗り切る食べ方はたくさんありますので、料理にチャレンジしてみてください」。

サバ缶を使ったゴーヤチャンプルー＝森崎さん提供

▶甘酒の豆乳ムース風　赤じそシロップ
▲トウガンともずくのお浸し
＝いずれも和田さん提供

薬膳研究家
和田　暁さん
肴 トウガンともずくのお浸し
肴 甘酒の豆乳ムース風 赤じそシロップ

中国古来の考えを料理に生かした「薬膳」を取り入れてみるのはどうだろう。「薬膳アカディミア」（東京都中野区）を主宰する中国・上海出身の薬膳研究家、和田暁さんに聞いてみた。

「汗は体を冷やす作用がありますが、汗が出過ぎると、血液が濃くなります。すると、脳梗塞（こうそく）、心筋梗塞を引き起こすこともあるので、冬だけでなく夏場にも注意が必要です」

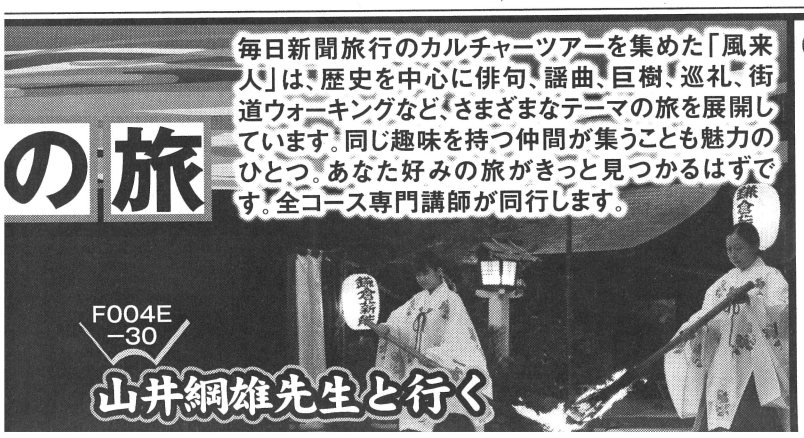
そこでいいのが、ウリ系の野菜。キュウリ、スイカなどは、体内の熱を外に出す効能があるという。おすすめ料理は「トウガンともずくのお浸し」だ。作り方は、これも簡単。トウガンの皮をむき、短冊形に切って約3分ゆでた後に塩もみする。もずくはさっと湯通ししておく。最後に酢、昆布だし汁、薄口しょうゆを1対1対1の割合にして、かけて完成だ。トマトを添えると、さわやかさが増す。

また暑さ、特に湿度の高い日本の暑さは、胃腸の機能も弱めてしまうため、胃腸が弱い人は食欲が減退してしまう。辛いものは、ほどほどがよい。胃腸強化作用があるのが、豆類や、発酵させた食品、例えば納豆や甘酒だという。デザートとして紹介してくれたのが「甘酒の豆乳ムース風赤じそシロップ」だ。

作り方（4人分）は①甘酒（180CC）と豆乳（60CC）を混ぜて加熱。そこへゆでた枝豆（8粒ほど）とゆでナツメ（同）を入れる。②ゼラチン（5グラム）を水で溶き、①でできたものと一緒に容器に入れて冷蔵庫に入れて固める。③水（200CC）に赤じそ（30グラム）を入れて煮立たせる。その色が変わったら取り出し、砂糖（30グラム）と酢（18グラム）、コーンスターチ（大さじ1）を入れて混ぜて冷やす。最後は②のムースにかけて出来上がりだ。

（夏やせに）よしといふものぞ鰻（うなぎ）とり食せ――と歌ったのは大伴家持。万葉の昔から、夏バテに何を食べるかは課題だったらしい。さて今年、あなたは何を？

「特集ワイド」へ ご意見、ご感想を t.yukan@mainichi.co.jp ファクス03・3212・0279



F015H-30　大正浪漫散歩特別編
大正百年記念 京都浪漫散歩
■講師／内田 吉保氏（歴史研究家、優々会主宰）
■出発日／9月11日（1泊2日）
■旅行代金（おひとり）／2名1室 57,800円　1名1室 61,800円
■コース／❶東京駅7時30分～8時30分発㊡京都〈タクシー〉京都ホテルオークラ（明治創業の老舗ホテル）…高瀬川源流庭園二条苑がんこ（明治の元勲・山県有朋別邸、昼食）…旧日本生命京都支店（大正建築▷外観）…紫織庵（明治大正の和洋折衷の建築物、京の町屋美術館）…平楽寺書店（大正ロマンな建築）…旧不動貯金銀行（大正4

F015E-30
大正百年散歩～東京に残る大正浪漫 日本橋川の震災復興橋から人形町
■講師／内田 吉保氏（歴史研究家、優々会主宰）
■出発日／8月20日（日帰り）
■旅行代金／8,980円
■コース／水道橋駅前10時発…新川橋…堀留橋…南堀留橋…雉子橋…一ツ橋…錦橋…鎌倉橋…一石橋親柱（泉鏡花『日本橋』舞台）…常磐橋…与謝蕪村夜半亭跡…日銀本店…三井本館…三越本店…日本橋…漱石名作の舞台碑…江戸橋…ヤスダビルメン（モルタル看板建築）…喫茶店ロン（モルタル看板建築）…喫茶去・快生軒…老舗洋

F111E-30
風水@開運ツアー 人気女性風水師と霊峰・富士へ
■講師／松風 カオリ氏（風水師）
■出発日／8月27日（日帰り）
■旅行代金／12,800円

夏の富士山／河口湖
㊡夏の疲れを癒し、秋への運気を蓄える日帰り旅。霊峰・富士山の「山力」と山麓の聖水、風に触れてリフレッシュ。「西」方位は「収穫と実り・喜び・親愛」の象徴。効果的に「地運」を吸収するためのコツをお話します。
■コース／新宿駅前9時発㊡富士吉田・金鳥居＝浅