

# ショッカータイムス

第37回

## 第一章 特集ページ

### 夏バテに負けるな!!!

夏だー! 勉強にバイトに大忙し! お金を貯めて海外旅行だー!! でもだるい…。  
夏バテからは逃れられないと思いませんか?でも、夏バテのメカニズムを知れば対処法もバッチリ!!この夏は、夏バテ知らずで過ごしましょう!!!

### ☆夏バテ対処マニュアル☆

#### <夏バテとは>

一言でいえば、暑さのために体が弱ることです。では、なぜ夏バテにかかるのでしょうか。

#### <原因その①>

- 暑い;^\_^;
- ⇒内臓の酵素の働きが弱まる
- ⇒上手く消化・吸収できなくなる
- ⇒食欲が無くなる
- ⇒血糖値が正常値より下がる
- ⇒体力が無くなる
- ⇒動きたくなくなる



#### <解決法① 血糖値を正常に>

血糖値が下がると、内臓の働きがさらに悪くなります。その悪循環を断ち切るために、多少無理をしてでも何か食べましょう。そうめんだけ、というでもたまにはいいのですが、栄養が偏ってしまうので、そうめんを続けて食べる時は他に何か一品、肉や野菜の入った物を食べましょう。豚肉の入った野菜炒めが簡単でオススメです。

#### <原因その②>

- 暑い;-\_-;
- ⇒エアコンを使う
- ⇒汗をかかなくなる
- ⇒疲労物質が体外に排出されなくなる
- ⇒全身に疲れがたまる
- ⇒動きたくなくなる



#### <解決法② エアコンは28℃>

28℃というと「暖房じゃん!」と言われてしまいますが、そんなことはありません。  
冷房は冷やすだけでなく同時に除湿もするので、体感温度は設定温度よりかなり低くなります。  
できるだけ衣服で温度調節しましょう。部屋の中でセーターやコートを着ている訳ではないので、過度の冷房は人間には必要ありません。

自律神経に悪影響をきたすことにより、軽い鬱状態となり、それを夏バテと思ってしまうケースもあります。

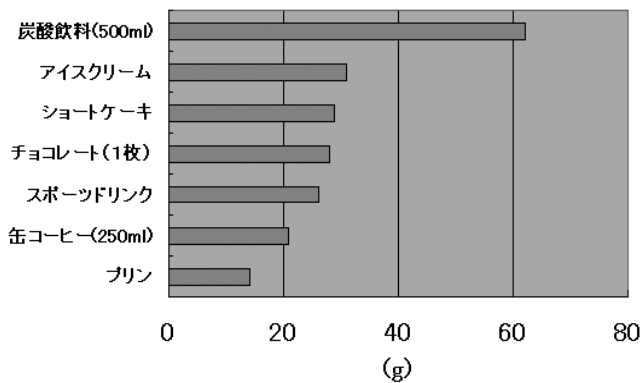
**STOP! 地球温暖化。**

## <原因その③>

暑い; ;\_<; ;  
 ⇒清涼飲料水をたくさん飲む  
 ⇒糖分が急激に体内に吸収される  
 ⇒糖分をエネルギーにするビタミンB群が不足  
 ⇒エネルギーが不足気味になる  
 ⇒動きたくなくなる



砂糖量



これ以外にも、パンにはもちろん、外食や市販の弁当は、万人受けを狙ったり、はっきりした味付けにする等の理由のため、**家庭で作るよりも多くの砂糖を使っています。**(フランスパンには砂糖は含まれていません！)

## <解決法③ 糖分の摂取量を調整>

◆糖分とは、ご飯などに含まれる炭水化物と、野菜などに含まれる食物繊維、砂糖などの合計のことで、糖分≠砂糖です。

◆炭水化物はゆっくり吸収されるため、多少多めにとっても夏バテにはあまり影響しませんが、砂糖は吸収が速いので気をつけましょう。

◆一日の砂糖の摂取量は30g以下が理想ですが、最近の研究では、健康に問題がなければその倍の60g程度までなら摂っても構わないとのこと。

◆夏バテ以外にも、砂糖の摂りすぎは深刻な病気につながりやすいです。ペットボトル飲料を持ち歩いて、ついつい飲んでしまう人は、たまにはお茶やミネラルウォーターなどにして、徐々に砂糖の摂取量を減らしましょう。

◆糖分をエネルギーに変えるビタミンB群は、肉類（特に豚肉やレバー）や牛乳、豆類に多く含まれています。夏バテの時には食べづらいかもしれませんが、毎回の食事ですしずつでも食べましょう。

## ☆名大祭模擬店出店報告☆

ショッカーでは、第47回名大祭期間中の6月2日(金)は第2グリーンベルトで、6月3日(土)～6月4日(日)は経済学部前でオムそば飯を販売しました。



抜群の立地と天候、班員のがんばり、お客様のおかげでオムそば飯は大変好評で、無事完売することができました。様々な困難がありましたが、班員も充実した3日間を送ることができました。

おむそば飯を食べてくださったみなさん、本当にありがとうございました！

## 第二章 料理魂

### オムそば飯

今回紹介する料理は、名大祭で作ったオムそば飯と夏バテに効くサバの味噌煮です。家庭でも手軽に作れるレシピです。

ボリュームがあっておいしいので、皆さんもぜひぜひ作ってみてください!!

#### @オムそば飯(2人分)@

焼きそば	1玉	お好みソース	適量
豚バラ肉	100g	かつおぶし	適量
キャベツ	1/6玉	塩	適量
卵	4個	こしょう	適量
ご飯	1合	油	適量
もやし	1/4袋		

#### @作り方@

- 1、キャベツを2cm角にざく切りにする。
- 2、フライパンに油を引き、豚バラ肉を炒める。
- 3、キャベツともやしを加えて炒めながら、塩・こしょうで味付けする。
- 4、キャベツとご飯を加えて、コテで焼きそばを細かくしながら炒める。
- 5、お好みソースをかけて全体を味付けする。
- 6、そば飯を器に盛る。
- 7、フライパンに油を引きなおし、溶いた卵を入れて、薄焼き卵にする。
- 8、半熟卵の半熟のほうを上にしてそば飯の上に乗せる。
- 9、お好みソースとかつおぶしをかけて出来上がり。

#### @夏バテになったらどうぞ@

オムそば飯は

- ・ 十分なエネルギーが入っている
- ・ ビタミンB群の豊富な豚肉が入っている
- ・ 香りが食欲をそそる
- ・ 簡単
- ・ すぐできる
- ・ 他に何か入れることができる
- ・ 美味しい!

と、夏バテ対策にうってつけです。

ただ、専門店で食べると結構高いお金を取られるので、材料を適当に用意して自分で作ってみましょう。フライパン一つと少しの気力があればできます。

#### ☆アレンジ☆

- ・ 焼きそばとご飯を混ぜたときに加えるお好みソースの代わりに、塩味ドレッシングをかけて塩焼きそば風のオムそば飯を作ってもおいしいですよ!
- ・ 薄焼き卵を作るときに牛乳を少し加えてふんわりとした卵を作れば、オムそば飯の食感はいっそうよくなります。

## @サバの味噌煮(1人分)@

サバ	二枚におろした半分。
味噌	大さじ2
しょうが	10gくらい
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ0.5

## @相乗効果@

食品の組み合わせにより、単品で摂った時とは比べものにならないほどの効果が現れることがあります。紫外線が気になる季節ですが、サバのビタミンEと味噌のイソフラボンの相乗効果により強い抗酸化作用が期待でき、**シミを予防します。**

栄養面のみならず、相乗効果は料理で広く応用できます。鰹節と昆布の合わせだしはその好例で、旨味成分のイノシン酸とグルタミン酸が互いの旨味を引き出します。

## 作り方

- 1、サバの皮にバツテンの切れ目を入れます。しょうがは細切りにします。
- 2、ナベに水を150cc入れ、煮立つまで待ちます。
- 3、しょうがをナベに入れてしょう油、みりん、料理酒を入れ、煮崩れを防ぐためにサバを皮の方を上にして煮ます。しばらくするとアクが出てくるので取ってください。
- 4、砂糖を入れます。
- 5、味噌を大さじ2杯くらい溶かしながら入れていきます。よく溶かして、サバがナベから逃げないように観察します。
- 6、後はグツグツ煮詰めてサバ全体に絡めていきます。最後に、煮詰め過ぎると辛くなるので注意しましょう。



煮込みときに落としぶたをしましょう。

落としぶたとは、鍋より一回り小さい蓋のことです。落としぶたをすると煮汁が全体に行き渡り、味のムラがなくなり、煮くずれしにくくなります。アルミホイルでも作れます。この時、手でつまむ部分と、蒸気を逃がす穴も同時に作っておきましょう。ここで紹介したレシピは基本です。味噌の量を変えたりして「オレ流」のサバの味噌煮を作ってみるのも面白いですよ。

## @ポイント@

サバは傷みやすい魚です。買ったその日のうちに調理するようにしましょう。古いサバを食べると、アレルギー反応に似た症状を引き起こす可能性があります。

一説では、その傷みやすさ故に、水揚げの際、正確な数を把握せず大まかな数量しか言わなかったことが、現在の「さばを読む」という表現の語源になっているとのこと。

## ~参考URL~

- 男が作れる超簡単料理  
<http://otoko-cooking.com/otoko-cook4.html>
- もちょこい  
<http://www.kiss.ac/~judy/resipi/saba.html>
- 発掘！あるある大事典Ⅱ  
<http://www.ktv.co.jp/ARUARU/>

## ☆あとかき☆

普段あまり目にすることのないオムそば飯ですが、作ろうと思えばあまり手をかけずに作れます。呼び込みのときに、「自分では絶対に作りたくない、オムそば飯いいかかですか〜？」と言っていたのは忘れてください。

夏バテは食事のみで解消されるとは限りません。規則正しい生活を送るのが健康の秘訣です。Let's try?

文責:ショッカー