

スープで夏を元気に

管理栄養士 川里 明子



昨年より、私たちは夏の暑い時期にもマスクを着用するという、かつてない生活様式を経験することとなりました。夏は暑さによる食欲不振で栄養不足がおきたり、発汗による脱水も懸念されます。さらにマスクを着用することで水分を摂る機会が無意識のうちに減っていることもあります。口もとが覆われていて熱がこもりやすいことも脱水症のリスクを高めます。そして外出を控える生活は運動不足にもなりやすく、水分を蓄える働きをもつ筋肉が衰えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

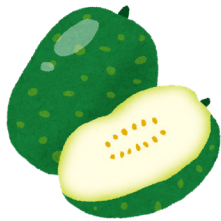
暑い時期に水分と栄養を補給できるスープをご紹介します。冷房で体が冷えている方は温かい冬瓜のスープ、暑さで体がほてっている方は冷たいトマトのスープがおすすめです。

温かい冬瓜と鶏肉の 生姜スープ



【材料 (4人分)】

- ・冬瓜 250g
- ・鶏もも肉(皮をむき脂を取る) 80g
- ・生姜 10g
- ・水 500ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2 程度



【作り方】

- ①冬瓜は皮をむき一口大に切る、鶏肉も一口大に切っておく、生姜は千切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかけて、沸いたら鶏肉と冬瓜を加えて火が通るまで中火で煮る。途中アクが出たら除いておく。
- ③②に生姜・鶏がらスープの素をえ、塩・こしょうで味を調える。
- ④火を止めて、仕上げにごま油をえ器に盛りつける。(1人分：40kcal、塩分0.8g)

ガスパチョ『冷たい トマトのスープ』



【材料 (4人分)】

- ・トマト 4個(皮をむきヘタを除く)
- ・きゅうり 1本
- ・ピーマン 1個(種・ヘタを除く)
- ・にんにく 1/2片(すりおろす)
- ・白ワインビネガー 大さじ1(酢で代用可)
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・水 大さじ2~3

【作り方】

- ①トマト・ピーマンは一口大に切る。きゅうりは飾り用に少々取り分け5mm角に切り、残りは一口大に切る。
- ②一口大に切った①をミキサーに入れ、白ワインビネガー・オリーブ油・塩を加え、蓋をして攪拌しピューレ状にする。
- ③②のとろみ加減を確認し、水適宜加えて好みの濃度にする。
- ④容器に移し冷蔵庫で冷やす。飾り用のきゅうりを散らす。(1人分：74kcal、塩分0.7g)

「冬の瓜」と書きますが、旬は7月から8月の夏野菜です。95%が水分で、ビタミンCを多く含み食欲のない時に食べやすい食材です。カリウムも豊富に含まれておりナトリウム(塩分)を体の外に排出する作用があるため、塩分の摂りすぎを調整する働きもあります。鶏肉は皮や脂を除くことで、疲れた胃がたんぱく質を吸収しやすくなります。

トマトは、リコピンの含有量が高く抗酸化作用が期待でき、冬瓜と同様にカリウムも豊富に含まれています。ガスパチョはスペイン料理やポルトガル料理の冷製スープのことで「飲むサラダ」ともいわれており、完熟トマトを使うとより美味しくできあがります。

