

ひんやり“レモン氷”で食べる夏のしゃぶしゃぶ

瀬戸内レモン果汁×鶏だしスープが爽やかな

ぷるぷるジュレの『塩レモン鍋』 7月27日より販売

今年は10年に一度と言われている猛暑。熱中症&夏バテには、栄養が摂れ身体を一度リセットしてくれるしゃぶしゃぶがおすすめ！？専門家 服部益治医師が、その要因と予防策を語る！

コロナイドグループの株式会社レイズインターナショナルが展開するしゃぶしゃぶ温野菜（以下「温野菜」）では、期間限定の夏鍋として「塩レモン鍋」、「旨辛もつ鍋」を2023年7月27日（木）より販売します。



■塩レモン鍋食べ放題 3,580円（税込3,938円）



都心で37.5℃を記録するなど厳しい暑さが続いています。“夏バテで食欲がわかない”。そんな方に向けて、さっぱりした味わいで肉や野菜がしっかりと摂れる「塩レモン鍋」をご用意しました。

ぷるぷるジュレ×生レモンがかわいい、見た目でも楽しめる塩レモン鍋

まるで宝石のような、ぷるぷるコラーゲンが特長のレモンジュレ。熱を加えると溶けてだしへと変化します。コクのある鶏をベースに瀬戸内レモン果汁を効かせており、爽やかな香りと酸味を感じられます。だしに浮かせた生レモンは皮をむいているため、長時間煮込んでも苦みが出ません。

だしには徳島県産の塩を使用しており、まるやかでうまみのある塩味がアクセント。イベリコ豚をくぐらせると、レモンの酸味が脂の甘みを引き立てさっぱりとした味わいを楽しめます。



しゃぶしゃぶした肉とひんやりレモン氷を合わせる夏ならではの食べ方がオススメ。大根おろしとポン酢を合わせたレモン氷をイベリコ豚で巻いて、味わい深い新感覚の“あつひや”しゃぶしゃぶを体験ください。

期間限定の夏野菜で夏バテ対策



■左から）オクラ、赤パプリカ、黄パプリカ

シャキネバ食感のオクラ。肉厚でジューシーなパプリカ。暑い夏には栄養価の高い旬野菜をどうぞ。

3種のスパイスでしびれる辛さ。超発汗「旨辛もつ鍋」



コク深い味噌をベースに魚介スープを加え、唐辛子・青唐辛子・花椒を加えたぴりっとしびれる爽やかな旨辛だし。ぷりぷりの牛もつと合わせるとホルモンの甘さが際立ち、思わず箸が止まりません。ビールとの相性も抜群です。

ハバネロとジョロキアを使用した激辛ペーストはお替り自由。辛党のあなたも満足すること間違い無し。心地の良い汗をかいた後は、季節限定デザート「ライチシャーベット」でさっぱりとめるのがオススメです。

■旨辛もつ鍋食べ放題 3,580円 (税込3,938円)

【商品概要】

夏鍋食べ放題コース 3,580円 (税込3,938円)

- ・期間限定の鍋（塩レモン鍋or旨辛もつ鍋）と、好きなおだしもう1種 ※期間限定のだし2種でも可
- ・イベリコ豚しゃぶや厳選牛ロースなど11種の肉、こだわりの野菜や季節の野菜、おつまみなど60種以上が食べ放題
- ・ライチシャーベットなど、お一人様につき1品デザートが選べます

熱中症&夏バテ予防のおすすめは“しゃぶしゃぶ”

今年は10年に一度と言われるほどの猛暑。熱中症と夏バテの対策とおすすめの食事を、専門家である服部益治（はっとりますじ）医師に聞きました。



2023年の夏は、過去最悪の熱中症と夏バテが発症する可能性が高いと予想されます。コロナ禍による自宅自粛などの運動不足が影響し、筋肉量の低下しているからです。

身体の60%は液体（体液）で、その約半分は筋肉細胞内にあるので、筋肉はまさに“体液の貯蔵庫”。筋肉量が減少すると体内の水分量が大きく低下し、水分不足になりがちな身体になり、結果熱中症を引き起こす確率が高くなります。

筋肉細胞を増やすためには、生活習慣や食事がポイント。身体をつくる上で大切なのは「タンパク質」と「野菜」。栄養のある食材を選び、しっかりと肉や野菜を摂取し、筋肉量を上げる食事づくりをしていきましょう。

こまめな水分補給や日光の当たりすぎを避けるなど様々な夏バテ予防はありますが、まずは資本となる身体づくりを食事や生活習慣からしっかり行うことが大切です。

また、第二の脳と言われる腸などを含む、内臓器官にも気を配る必要があります。内臓への意識を怠ると血行が悪くなり、だるさ・むくみ・肩こり・胃腸が弱って食欲不振になり、夏バテを引き起こす可能性があります。その対策として定期的に発汗し“暑熱純化（しょねつじゅんか）”することがポイント。暑熱純化とは身体が暑さに慣れることです。発汗する習慣をつくることで、内臓冷えの対策や夏バテになりにくい身体になっていきます。

暑い夏こそ「しゃぶしゃぶ」がオススメです。肉や野菜を効率良く摂取できるので、身体づくりで重要なタンパク質やビタミンをしっかりとれます。また、だしに肉や野菜をくぐらせて食べることで余分な脂肪をカットしてくれます。しゃぶしゃぶで発汗することで暑熱純化のサポートになり、冷えがちな身体を一度リセットしてくれる効果があります。

服部益治先生プロフィール

医療福祉センターさくら院長を務めながら、兵庫医科大学病院の小児科の医師および非常勤講師として診療や指導にあたる。その他、次世代を託す子どもたちに心豊かに育ってもらうために講演や執筆、プロジェクトへの参画を通じて活躍。

肩書き

- ・医療福祉センターさくら院長・兵庫医科大学病院 医師・日本小児科学会専門医
- ・日本腎臓学会専門医・日本夜尿症学会評議員

専門分野

一般小児科、小児保健、腎臓病、夜尿症、川崎病、膠原病、予防接種、傷害予防など

資格

日本小児科学会 小児科専門医・指導医、日本腎臓学会 指導医