

【夏休み突入！】コロナ禍で外出できない「おうち時間」にピッタリ！ 家族で楽しめる「夏バテ予防×簡単レシピ」 食物繊維が豊富な「あまみちゃん」で夏を乗り越えよう！

8月に差し掛かり、夏休みも本番。今年の夏休みもコロナウイルス感染拡大の影響により、自宅で過ごす方が多いはず。子ども達が夏休みに入り、お子さんとの「おうち時間」に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？また、ウェザーニューズが発表した内容によると、今年の夏(7月～9月)は「猛暑」が予想されています。暑い日々を乗り越えるためには、日々の食生活を見直すことが大切です。そこで今回は、家族で楽しめる「夏バテ予防×簡単レシピ」をご紹介します。

出典：<https://bit.ly/3fwjjiH>

【夏バテ予防に最適！？】食物繊維が夏バテ予防にもたらす二大効果

①胃腸の状態を整えて栄養素の吸収を高める

多くの栄養を吸収している腸が弱っていることで、疲労回復の為にタンパク質やビタミン類を食べても、身体には上手に摂取されなくなってしまいます。

食物繊維を摂取し、腸の状態を整える事で栄養素の吸収率を高め、夏バテ予防に繋がると言われています。

参照URL：<https://kinarino.jp/cat4-グルメ/40845-夏バテ予防には『食物繊維』を%E3%80%82おすすめ食材5選&レシピ集>

②排便を助けスタミナ食に含まれる脂質の消化を高める

夏バテ対策のスタミナ食には脂質が多く含まれており、バテない為の体力をつけるためにも、スタミナ食を食べる事は大切ですが、胃の状態が弱っている時にスタミナ食で脂質を摂取しても、脂質の消化が追いつかず胃腸に負担がかかり、かえって夏バテを進めてしまう原因となります。

食物繊維を摂取して排便を助ける事で胃腸も元気になり、脂質の消化も高め、夏バテしない身体を作ってくれます。

参照URL：<https://nestle.jp/agelesslife/topics/024.html>

日本の子どものほとんどは「食物繊維不足」！

食物繊維は、日本の子供のほとんどが不足していると言われており、ハウス食品グループが実施した調査では、83%の子どもが「炭水化物」や「たんぱく質」「脂質」の三大栄養素は必要量を摂取できているものの、三大栄養素の働きを調整し助ける役割を果たす栄養素「ビタミン」、「ミネラル」、「食物繊維」をあまり摂取できていないことがわかっています。

専門家：ボディメイクトレーナー深田暁子先生の方からのコメント

『眠くて眠くて…』『なにやっても身体がだるくて…』『寝ても疲れがとれません…』
やってきました！ザ・夏バテ！！



- ① 自律神経の乱れからくる身体の不調（同時に熱中症の予備軍！）
- ② 寒暖差にうまく対応できず、眠りの質が落ちている。
- ③ 冷たい食べ物や飲み物による「内臓冷え」、
塩分・脂質の多いスタミナ食による「内臓疲れ」
- ④ 外気温と冷房による気温の差で「身体の芯からの冷え」
- ⑤ 猛暑による「ストレスの蓄積」など、少しずつ蓄積された
ストレスが夏バテの原因に。

夏バテ対策で最も重要なのは食事。食べ物によってストレスを受けた内臓疲労で背中痛や腰痛が起こるのはよくある話です。内臓の不調が解決すれば睡眠や自律神経の乱れが改善する事も。

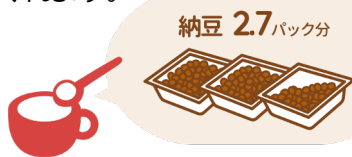
毎日出来る事を見つける事が身体創りの近道。夏バテはまずは食事を見直す！
「旬の食材×あまみちゃん」の最強の組み合わせで、元気に夏を楽しむ身体創りを！！

脂肪の吸収を抑える食物繊維が豊富な「あまみちゃん」

人工甘味料を使用せず、自社開発した純度の高い羅漢果原料を使用。食物繊維がたっぷり配合されており、美容、便秘予防、長寿にも役立つ健康的な甘味料です。毎日の料理で砂糖と置き換えるだけで、不足している食物繊維を摂取でき、健康をサポートしてくれます。

<特長>

- ① 5gで納豆2.7パック分の水溶性食物繊維を摂取可能
- ② 10gで1日に不足している食物繊維の摂取が可能
- ③ 砂糖との比較で糖質98%オフ カロリー82%オフ
- ④ 砂糖と同重量で置き換え可能



「あまみちゃん」公式HPより参照

【親子で夏バテ対策！】子供と作る簡単夏バテ予防レシピ集★

子どもだけでもカンタン「おいなりさん」



材料

<酢飯>

- ご飯(炊き立て) 300g
- お酢 17g
- あまみちゃん 8g
- お塩 2g

<お稲荷さんの素>

- 出汁：みりん：あまみちゃん：醤油：酒 = 3：3：1：1：1

作り方

- ① 油揚げを切って、口を開けておく
- ② お湯で油抜き
- ③ 絞って、おいなりさんのもつで煮る
- ④ 冷まして、絞って、酢飯を詰める

食物繊維が豊富なだけでなく
糖質も抑えた「おいなりさん」に！

熱中症対策にも使える「梅シロップ」



材料

- あまみちゃん 150g
 - 梅 150g
- ※梅の重量とあまみちゃんが1：1

作り方

- ① 容器・瓶を煮沸またはアルコール殺菌する
- ② あまみちゃん、梅を交互に入れて栓を閉める
- ③ 5日程でシロップができてくるので1日ごとに瓶を回して馴染ませる。

あまみちゃんを使用すれば、
砂糖を使用しなくても甘くて使いやすい！

- 7日～10日で完成。分量が少ないともう少し早く作れる。
- 食物繊維が入っているためシロップは黄色になりますが品質に問題はありません。

子どもたちが大喜び間違いなし「フルーツポンチ」



材料

- あまみちゃん 30g
- 炭酸水 200cc

作り方

- ① スイカの上半部分をフタになる様に切り、スプーンでスイカをくり抜きます。
- ② スイカの中身が空っぽになったら、スイカやお好きなカットスイーツを入れる。
- ③ あまみちゃんソーダをかけて、完成。

【あまみちゃんに関するお問い合わせ先】

あまみちゃん広報事務局：塚本、河村

TEL：080-2711-5540（リモートワークの為、携帯番号となります）MAIL：fontec-rd_pr@majokabu.com

専門家プロフィール



深田暁子 | ココロと身体に寄り添うボディメイクトレーナー
スタジオ創 赤坂店トップトレーナー/マネージャー

Body Element Pilatesトレーナー/ BESJ認定マシンピラティストトレーナー/ SOU式 スタイルアップトレーナー/ SOU式 スタイルアップ矯正士/ 小顔美容矯正士/ 美容矯正講師
産前産後ケア/ マタニティトレーニング

8月7日生まれ B型 兵庫県出身
現在は大好評のインスタLIVEや資格養成講座の講師として、
トレーナー育成や皆さまの生涯を通しての『なりたい』を叶えています。その他カウンセラーとしても活動中。

あまみちゃんとは

FONTEC R&D 株式会社が、「健康的に、美味しく、甘いものを誰もが食べることが出来る世の中を作る！」をコンセプトに、砂糖の代替食品として、天然由来の低糖質甘味料「あまみちゃん」を販売。

「あまみちゃん」は、人工甘味料を使用せず、自社開発した純度の高い羅漢果原料を使用。食物繊維がたっぷり配合されており、美容、便秘予防、長寿にも役立つ健康的な甘味料です。毎日の料理で砂糖と置き換えるだけで、不足している食物繊維を摂取でき、健康をサポートしてくれます。

各種料理、お菓子作りにお使いいただけます

健康的に、美味しく、甘いものを誰もが食べることが出来る世の中を作る！

やさしい甘さの天然由来甘味料

あまみちゃん

- ✓ 砂糖と置き換えるだけで糖質オフ
- ✓ 食物繊維たっぷりです美容にも効果的

商品を見る

飲み物・お料理・お菓子に万能な溶けやすい「あまみちゃん」

冷たい飲み物にも	料理の食物繊維強化	焼き色しっかり	再結晶しません	白さ・保形性
朝のコーヒー	煮物もおまかせ	カラメル化◎	生地しっとり	プリンなめらか

「あまみちゃん」公式HPより参照

英国最大級の日本イベント「HYPER JAPAN 2021」にあまみちゃんが登場！

HYPER JAPANは、日本の漫画やアニメ・音楽・ファッション・食・伝統文化・ゲーム・テクノロジーなど、多様な面から日本の「今」を紹介するイベント。日本文化に特化したイベントとしてはイギリス最大規模を誇ります。今年も、7月9日（金）～8月8日（日）にかけて開催し、8月1日（日）の有料番組枠にて日本の食を代表し「あまみちゃん」をご紹介いただきました。当日は、「あまみちゃん」を使ったケーキ作りなどを実施し、視聴者申込みも定員に達し大反響となりました。

