

オリーブオイルで 暑い夏を乗り切ろう！

夏バテ対策の栄養素

タンパク質

しっかりした体を作る栄養素。
血液やホルモン、体の組織になる。

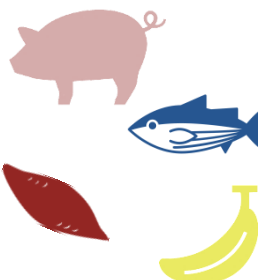
肉、魚、卵、
乳製品、豆製品
など



ビタミンB群

糖質やタンパク質、脂質などの栄養素の
分解を助ける。栄養の吸収率がアップし、
暑さに耐えられるエネルギーを作る。
B1は糖質、B2は脂質、B6はタンパク
質の分解を助ける。

豚肉、レバー、
大豆、カツオ、
玄米、全粒粉、
バナナ、
サツマイモ など



ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれる。
紫外線のダメージによる活性酸素を除去。
疲労回復のためたつぷり補給！
抗ストレスや美白効果も！

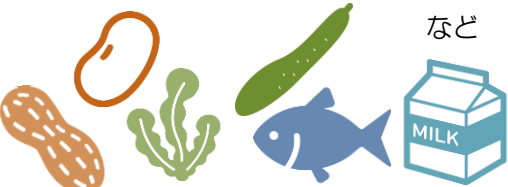
キウイ、
ブロッコリー、
ピーマン、ゴーヤ、
ジャガイモ など



ミネラル

汗で流失しやすく、暑い季節は損失が
多くなる。代謝を助ける働きもあるた
め、多めに補給。不足すると、だるさや
疲れやすさ、食欲不振の原因にもなる。

ナトリウム
ミネラル分を含む自然塩
マグネシウム
ナッツ類、大豆、玄米、海藻
カリウム
ウリ科の野菜、果物、大豆、海藻
カルシウム
乳製品、大豆、魚、小松菜、ひじき
など



オリーブオイルの健康成分

オリーブオイルには血液中の悪玉コレステロールを下げる効果のあるオ
レイン酸、抗酸化物質であるポリフェノール類をはじめとしたたくさんの微
量成分や、アンチエイジング効果が期待できるビタミンE、βカロテンなど、
健康に良いとされる成分が豊富に含まれています。
オリーブポリフェノールは、現在30種類以上発見されています。その中
でも注目されているのが、オレウロペイン、オレオカンタール。研究によっ
て、さまざまな健康効果が明らかになってきています。

その他

★ビタミンB1の吸収をよく
する香味野菜（硫化アリル）
★弱った胃腸を守るネバネバ
野菜
★食欲増進、疲労回復にな
る酸味の食材もおすすめ！

材 料 <2人分>

卵 2個
牛乳 60ml
ズッキーニ 1/2本
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
ミニトマト 8個
にんにく ひとかけ
塩・こしょう 少々
オリーブオイル 適量

*他に、ベーコン、ハム、
チーズ、好きな野菜で
お試しあれ！

夏野菜のスパニッシュオムレツ



★おススメオイルの味★
マイルド～ミディアム

作 り 方

① 野菜を1cm角、にんにくは薄切
りにする。
② 卵と牛乳を溶きほぐし、塩、こ
しょうで味付ける。
③ たっぷりめのオリーブオイルで
にんにくと玉ねぎを炒め、しんな
りしたら、残りの野菜も炒め合わ
せる。
④ ②の卵液を入れ、ざっとかき混
ぜふたをし、弱火で焼く。
⑤ 表面まで固まってきたら、お皿
を使って裏返し、焼き上げる。

材 料 <2人分>

豚肉(薄切り) 300g
カイワレ 1パック
人参 1/2本
大根 1/4本
玉ねぎ 1/2個
★オリーブオイル 50cc
★ポン酢 50cc

作 り 方

① 人参と大根をせん切りに、玉ね
ぎは薄切りにする。カイワレは
根元を落とす。
② オリーブオイルとポン酢を合わ
せた鍋を弱火にかける。沸騰さ
せないように注意する。
③ 豚肉をしゃぶしゃぶさせ、火が
通ったら、①の野菜を巻いてパ
クリ！

*玉ねぎ、カイワレに含まれる硫化アリルで豚肉のビタミン
B1の吸収率アップ！

豚肉のオイルしゃぶしゃぶ



★おススメオイルの味★
ミディアム

ビタミンB群

ミネラル

オリーブオイル×

★おススメオイルの味★
ミディアム～ストロング



ひじきとキュウリの梅ごまサラダ

材 料 <2人分>

ひじき 3g(乾燥)
キュウリ 1本
トマト 1個
ささみ 1本
白ごま 大さじ1
梅干し 1個
粉末昆布 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
★オリーブオイル 小さじ1

作 り 方

① 塩をして10分程度置いたさ
みに、★のオリーブオイルを回
しかけ、蒸す(レンジでもOK)。
そのまま冷ましておく。
② ひじきを水に戻し、キュウリと
マトは一口大に切る。
③ 種をとって叩いた梅干しと粉末
昆布、オリーブオイル、白ごまを
混ぜ合わせる。
④ 冷めたささを裂き、②と③と
一緒に混ぜ合わせる。

*梅干しのクエン酸でミネラルの吸収をサポート！

材 料 <2人分>

ピーマン 1個
パプリカ 1個
しめじ 1パック
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ2
★酢 大さじ3
★オリーブオイル 大さじ2
★はちみつ 小さじ2
★塩・こしょう 少々

*味が濃い野菜には、味がし
っかりしたオイルを！

作 り 方

① 材料★の調味料を混ぜ合わせ、
マリネ液をつくる。
② にんにくは薄切り、しめじはほ
ぐし、ピーマンとパプリカは太め
のせん切りにする。
③ オリーブオイルでにんにくを炒
め、香りが立ったら、しめじ、
ピーマン、パプリカを入れ、炒め
る。
④ しめじがしんなりしたら、熱いう
ちにマリネ液に漬け、30分以上
寝かせて完成。

ピーマンときのこのマリネ