

タンパク質とビタミンB1で疲労回復 ヨーグルトごまだれの豚冷しゃぶ



〈材料〉(2人分) 豚ロースしゃぶしゃぶ用肉140g、酒大さじ1、オクラ6本、レタス½個、塩蔵ワカメ40g、紫タマネギ½個

A プレーンヨーグルト大さじ3、ポン酢しょうゆ・すり白ごま各大さじ1

◇1人分243kcal、塩分1.3g

〈作り方〉

- ①ワカメは水洗いしてから、水に10分程度浸して戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。レタスは3~4等分にちぎり、紫タマネギは薄切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を加えてフツフツとするくらい(約80℃)で豚肉を1枚ずつ広げ入れ、色が変わったらザルにあげて水気を切る。
- ③そのまま湯を煮立て、アクを取り除き、オクラを入れて約2分ゆでて取り出し、次にレタスを入れてゆで、しんなりしたらざるにあげる。
- ④レタスと斜め半分に切ったオクラ、ワカメと紫タマネギを混ぜて器にのせ、豚肉をのせ、Aを混ぜてかける。

「1面から」
大量の汗をかくと、体内の水分とミネラルのバランスが崩れ、脱力感や足のつりなど、夏バテ特有の症状が現れやすくなります。また、冷たいもののとり過ぎで胃腸が弱ったときは、体に負担をかけずに栄養を補給することが重要です。

暑さでスタミナが落ちたときは、糖質や脂質、そしてタンパク質をしっかり補給し、疲労回復を促すことが大切です。特に、糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群は疲労回復の要。豚肉には、良質なタンパク質と疲労の回復を促すビタミンB1が豊富です。そこにタマネギやニラなどの野菜を組み合わせて、これらに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を促進します。

身体をクールダウンさせ、水分を補給する簡単なレシピも紹介します。暑さに負けない体で、この夏を乗りきってくださいね。

ちよこっと食べて水分補給 しゅわしゅわミニトマト

〈材料〉(つくりやすい分量) ミニトマト1パック(10~12個)、炭酸水150ml、白だし・砂糖各小さじ1

- 〈作り方〉
- ①ミニトマトはヘタを取り、ヘタ側に十字の切り込みを入れて、熱湯にさっと通して冷水に取り、皮をむく。
 - ②厚手のポリ袋に白だしと砂糖を入れてよく混ぜ、そこに①を入れて炭



酸水をそっと注ぎ入れ、空気を抜いて袋を閉じ、冷蔵庫で4時間ほどおく。
◇全量54kcal、塩分0.1g

水分バランスとミネラル・ビタミン 豆腐と野菜のマリネ



〈材料〉(2人分) 木綿豆腐小1丁(200g)、カボチャ50g、ゴーヤ½本、タマネギ½個、オリーブ油小さじ2

A 酢大さじ2、砂糖大さじ1、トマトケチャップ小さじ2、ナンプラー・しょうゆ各小さじ1※ナンプラーは白だしやめんつゆで代用可

◇1人分188kcal、塩分1.3g

〈作り方〉

- ①豆腐は8等分に切り、カボチャは5mm程度の薄切りに、ゴーヤは縦半分に切って種とワタをとり薄切りにする。タマネギは薄切りにする。
- ②大きめのバットにAを入れて混ぜ、タマネギを漬けておく。
- ③フライパンにオリーブ油を強

めの中火で熱し、カボチャを並べ入れて焼き、カボチャに火が通ってきたら、ゴーヤも加えて炒める。温かいうちに②に入れて混ぜ、豆腐も加えて全体にたれを絡めてなじませたら、そのまま冷蔵庫で20分以上おく。

かなまるえりか 管理栄養士・料理研究家。毎日食べて心も体もほっとするよな、健康的なおうちごはんを提案。栄養指導、ダイエットアドバイスなども得意。書籍「雑誌、テレビ、企業のレシピ開発」大学の指導など幅広く活躍中。



『体がとのうスープ うまみ食材でしらす。ほぼ10分できる!』Gakken 1500円+税

女性ニュース 2025. 8. 2

参院選の結果から

◆衆参過半数割れ 第27回参議院選挙は7月20日投票開票され、自民・公明の与党が計47議席にとどまり、大敗。1955年の自民結党以来初の衆参の両院とも過半数割れとなった。選挙区の1人区32中17で立民・共産が候補者一本化で12、オール沖縄候補の勝利など、共闘が与党を追い込む力に。

◆女性たちは 一方、自民政治を折々手助けしてきた国民民主党、デマや差別・女性蔑視で分断を広げる参政党が大幅に議席を増やし、改憲勢力が参院で3分の2超を維持。東京選挙区の出口調査では無党派層の支持トップは共産・吉良氏、性別では男性の支持トップは参政・さや氏、女性は吉良氏で、男女差が際立った。女性当選者は42人で参院選過去最多、半数が新人。

◆国民的な監視を SNS重視が増え、投票率は58.51%(女性57.80%)と15年ぶりに50%台後半となった。自民党政治から変化・脱出を求める大激動のなか、今後の国民的運動と監視がカギに。(7面新婦人声明)

参議院選挙党派別当選者数

定数248	当選	(女性)	選挙区	比例	改選	非改選	新勢力	選挙前
自民	39	(7)	27	12	52	62	101	114
立民	22	(12)	15	7	22	16	38	38
国民	17	(5)	10	7	4	5	22	9
公明	8	(0)	4	4	14	13	21	27
維新	7	(3)	3	4	6	12	19	18
参産	14	(7)	7	7	1	1	15	2
共産	3	(2)	1	2	7	4	7	11
れいわ	3	(2)	0	3	2	3	6	5
保守	2	(0)	0	2	0	0	2	0
社民	1	(0)	0	1	1	1	2	2
みんな	0	(0)	0	0	0	0	0	0
諸派	0	(0)	0	0	1	1	1	2
無所属	8	(4)	8	-	7	5	13	12
計	125	(42)	75	50	117	123	248	240

米国が日本に課す「相互関税」を15%にすることで合意したと明らかにした。2019年の日米貿易協定から一方的に日本だけが高関税を押し付けられ、コメの輸入拡大や米国への約80兆円もの投資まで約束。国際的な多国間貿易ルールを破るもので、8月1日からの臨時国会での報告と審議が求められる。

注意、プール熱中症

日本気象協会がおこなったプール施設管理者への熱中症対策の実態調査で、直近5年間に3割の施設で暑さによる体調不良の訴えがあった。プール利用時は水中にいるため気づきにくいですが、全身運動で汗をかき、脱水や体温上昇で熱中症リスクが高いという。こまめな水分・塩分補給や休憩をよびかけている。

保育士「不足」8割超

こども家庭庁が初の保育士不足実態調査を実施。全国の保育施設のうち、直近3年程度で保育士の不足を「感じている」が80.3%、採用の課題のトップは「給与などの待遇」45.9%。保育事業を担う市区町村の3割が人材確保の国の制度を利用してい

なかった。

生理用品にPFAS

仏紙ユマニテ22日付はインディアナ大学准教授らの研究で、欧米の再利用可能な生理用品(布ナプキンや月経カップなど)の約3割から有害な有機フッ素化合物(PFAS)が高濃度で検出されたことを報道した。PFASは水や油をはじく性質があり、メーカーが意図的に添加している可能性も。生理用品は皮膚に長時間触れることから、健康リスクが大きいと警鐘を鳴らした。

イスラエル停戦すぐに

イスラエルによる妨害と攻撃によりガザでの飢餓が深刻化し、住民200万人が危機的状況、100万人の子どもたちが栄養失調(国連20日)となっている。軍事攻撃開始(2023年10月)以降、ガザでの死者は5万9000人を超え、19日にはイスラエルの首都で人質返還と停戦合意を求める5万人超のデモが行われた。21日、日本や英仏など28カ国の外相が、イスラエルの対応を非難する共同声明を出した。

被爆80年共同アピール

日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)、原水爆禁止日本協議会(原水協)、原水爆禁止日本国民会議(原水禁)は7月23日、都内で会見し、三者初の共同アピール「被爆

80年を迎えるにあたって、ヒロシマ・ナガサキを受け継ぎ、広げる国民的なとりくみをよびかけます」を発表した。(詳細は次号)

関税15%合意

石破首相は22日、日米関税交渉で、