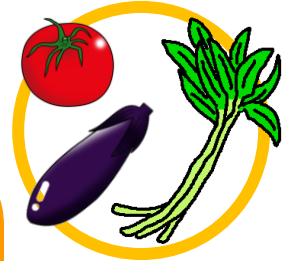


今月のテーマは

トマト・なす・空芯菜

です！



こんなとき

熱中症に気をつけて！



熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。

- ・気温が高い(28℃以上)
- ・湿度が高い(70%以上)
- ・日差しが強い
- ・風がない
- ・暑い夜
- ・熱帯夜の翌日
- ・暑さに慣れていない
- … 体温調節のはたらきが追いつかない
- … 気温だけでなく、湿度にも注目を
- … 地面からの照り返しにも注意
- … 汗が蒸発しにくく、体に熱がこもる
- … 室内や夜間でも油断しないで
- … 寝不足などで体調がよくないときは休憩を
- … 急に暑くなる5月や梅雨明けなども熱中症になりやすい



塩分

なりやすい人ってどんな人？

- ☆ 高齢者
- ☆ 子ども（とくに乳幼児）
- ☆ 肥満の人
- ☆ 暑さに慣れていない人



なりやすい環境は？

- ☆ 工事現場
- ☆ 運動場
- ☆ 体育館
- ☆ 家庭の風呂
- ☆ ビルやマンションの屋上



食事はしっかりとしましょう！！

食欲がなくても、何か口にしましょう。食欲不振から体力が落ちると、熱中症にかかりやすくなります。

夏バテ予防に



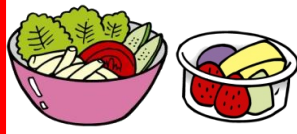
豚肉・うなぎなど

エネルギーがとれる



牛乳・プリンなど

ビタミンCが豊富



野菜・果物など

食べやすい



ゼリーなど



家族そろって楽しく食卓を囲む「共食」を通して食育を

家族そろって食事をするとは、食事の楽しさを実感するだけでなく、箸の正しい持ち方や食事の作法・マナー、食文化などを、お子さんへ伝える良い機会です。家族そろってごはんを食べながら、規則正しい食習慣をお子さんへ伝え、家族のコミュニケーションを深めてはいかががでしょうか。



まめなかなつしん 関市

検索



食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出しください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

◎主菜：なすと鶏もも肉のおろし煮(4人分)

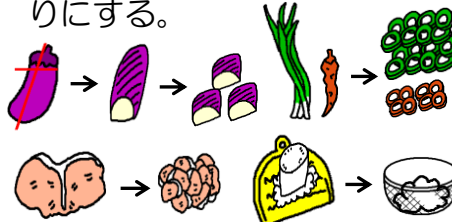
上品な味わいで、後味さっぱり☆

なす	5個
鶏もも肉(皮なし)	200g
大根おろし	1カップ
万能ねぎ	適量
赤唐辛子	1本
サラダ油	少々
だし汁	1カップ
濃口しょうゆ	各大さじ1
砂糖	
みりん	

(ひとり当たり)

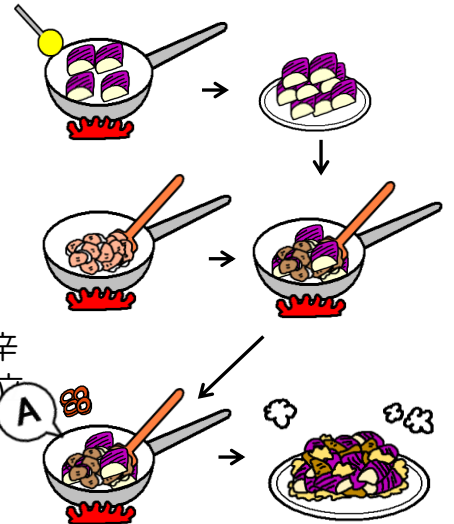
エネルギー	120kcal
たんぱく質	11.5g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	3.1g
塩分	0.8g

- ① なすはヘタを切って縦半分に切り、皮目全体にななめに切り目を入れてから、ななめに3つに切る。鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。大根おろしはザルにあげて水けをきる。万能ねぎ、赤唐辛子は小口切りにする。



- ②のフライパンにA、赤唐辛子を加えてざっと混ぜ、煮立ったら中火で数分煮る。大根おろしを加えてひと煮たちしたら器に盛り、万能ねぎを散らす。

- ② フライパンにサラダ油を熱しなすを並べ両面をこんがり焼きつけて取り出す。鶏肉を加え、肉の色が変わるまで中火で炒め、なすを戻しいれる。



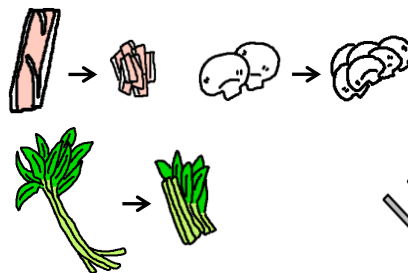
◎副菜：空芯菜とベーコンのケチャップ味(4人分) **ベーコンの油を利用して！ケチャップ味で食べやすく**

空芯菜	1束
スライスベーコン	4枚
マッシュルーム	4個
ケチャップ	大さじ1.5

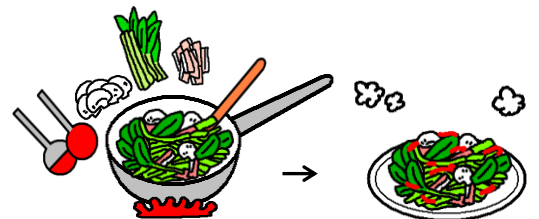
(ひとり当たり)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	4.1g
カルシウム	40mg
食物繊維総量	1.9g
塩分	0.7g

- ① ベーコンは5mm幅に切る。空芯菜は5cm長さに切る。マッシュルームは薄く切る。



- ② フライパンでベーコンを炒め空芯菜とマッシュルームを炒める。(ベーコンの油で焼く。)ケチャップで味付けし、器に盛る。



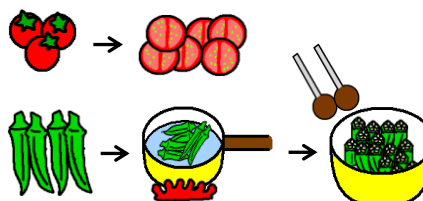
◎副菜：トマトと加加じゃこのサラダ(4人分) **香ばしいカリカリじゃこがオクラ・トマトにぴったり♪**

ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
プチトマト	10個
オクラ	10本
塩	適量
濃口しょうゆ	小さじ2

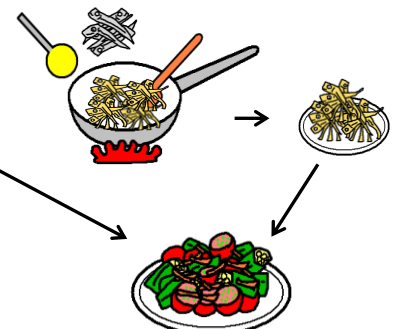
(ひとり当たり)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.3g
カルシウム	50mg
食物繊維総量	2.0g
塩分	0.9g

- ① プチトマトは半分に切る。オクラは塩ゆでして3つに切り、しょうゆをかける。



- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。



- ③ ①を器に盛り、②のちりめんじゃこを上から散らす。