



まめなかなつしん

第266号：H27.7.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **トマト・なす** です！



暑い夏の水分補給！

熱中症とは

熱中症は、暑さなどにより体温の調節ができなくなる病気です。熱中症にかかると、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、重症になると命にかかわることもあります。上手な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。



アイデアプラスの水分補給

ふだんは水やお茶で十分ですが、暑い季節は汗で失った成分を補給するために、少量の塩分などを加えたものも飲むとよいでしょう。少量をこまめに摂取、がぶ飲みは避けます。☆塩分や水分の摂取を制限されている方は、主治医にご相談ください。

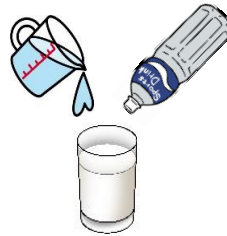
食塩水

1リットルの水に、
1～2gの食塩



スポーツ飲料

2、3倍に薄めて



梅干しを入れた番茶



熱中症予防ドリンク

水/1リットル
砂糖/大さじ1～2
食塩/2g レモン



手作りの飲料は当日中に飲みきってください。

一日の水分のとり方(例)

(成人の場合)

200ml×1日8回 + 朝昼夕の食事に含まれる水分(約1000ml)



起床・

昼食時

日中もこまめに

夕食時

入浴前後

就寝

目覚めに
まず1杯



寝る前も
忘れずに

食事からも必要な水分をとるから、食事を抜くのは熱中症の危険度UP!



関市の食育

いよいよ夏休み。
家族で食育のチャンス！

こどもは…野菜の栽培や収穫、料理にチャレンジ！
おとなは…子どもたちと一緒にたくさん食の経験を。

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>)

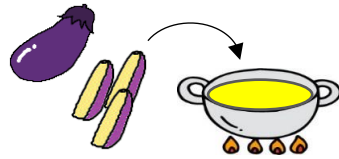
◎主菜：揚げなすと魚のポン酢和え（2人分）

なす	160g
水菜	小1株(60g)
さわら	1切れ
塩こしょう	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
「ポン酢	大さじ1
Aしょうがのすりおろし	大さじ1/2

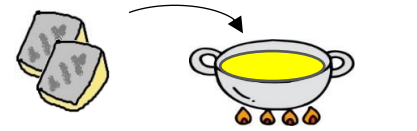
(ひとり当たり)

エネルギー	220kcal
たんぱく質	9.9g
カルシウム	84mg
食物繊維総量	2.7g
食塩相当量	1.0g

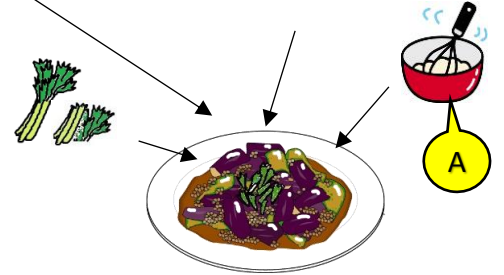
- ① なすはヘタを除き、縦6つ割にする。200度の揚げ油で素揚げにし、油をきる。



- ② さわらは一口大に切り、塩、こしょうをふる。片栗粉を薄くまぶし、200度の揚げ油で3分ほど揚げる。



- ③ 水菜は3cmの長さに切る。Aは混ぜ合わせる。器に①②を盛り、水菜を添える。食べる時にAをかける。



◎副菜：オクラとミニトマトのスープ（4人分）

オクラ	10本
ミニトマト	8~10個
ベーコン	1枚
にんにく	1かけ
水	カップ3
固形コンソメ	1個
塩こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

(ひとり当たり)

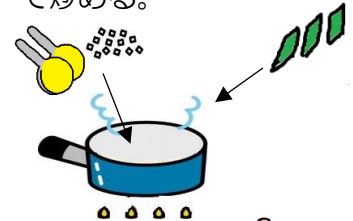
エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.0g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.2g

- ① オクラは塩をまぶしてこすり、流水で洗い水気を切る。2cm幅の斜め切りにする。ミニトマトはヘタを除いて縦半分に切る。ベーコンは1cm角に切る。にんにくはつぶす。

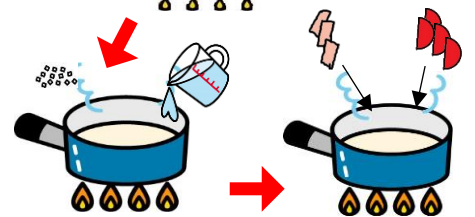


夏野菜たっぷりスープはいかが？

- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、①のオクラを加え、強火にして色が鮮やかになるまで炒める。



- ③ ②に水と砕いたコンソメを加え煮立たせる。さらにミニトマト、ベーコンを加えて中火で2分ほど煮て、塩こしょう、しょうゆで味を調える。



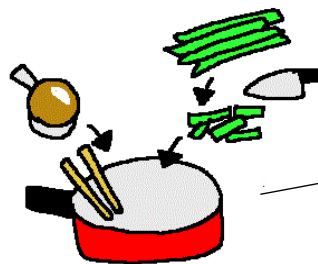
◎副菜：トマトといんげんのごま和え（2人分）

ミニトマト	8個
さやいんげん	8本
白すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
Aごま油	小さじ1
塩	適量
油	大さじ1/2

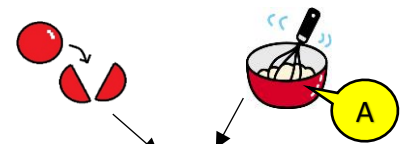
(ひとり当たり)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	1.7g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.6g

- ① いんげんは長さを三等分に切る。フライパンに油を敷き、いんげんを炒める。



- ② トマトは縦半分に切り、Aと①と一緒にボウルに入れる。



パパッと出来るもう一品♪