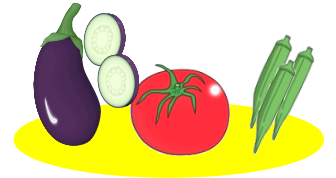


今月のテーマは **なす・トマト・オクラ** です！



熱中症に気を付けよう！

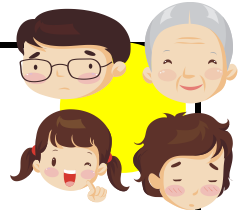
▼こんな日は熱中症に注意！！

- ・気温が高い
- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった



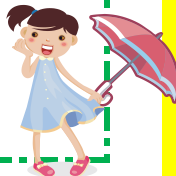
特に注意が必要なのは…

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・高齢者や子ども



○予防法

- * 日傘やぼうしの使用
- * 涼しい服装
- * 部屋の風通しを良くする
- * 日かげの利用
- * こまめに休憩する



高齢者と子どもは熱中症になりやすい？！

- ・高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。
- ・子どもは体温を調節する機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。また晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、小さなお子さんは大人よりも暑い環境にいることとなります。

○水分は、のどがかわく前に～水分のとり方

- * 1回にコップ1杯(200ml程度)の水分を、1日5～6回飲むと良いでしょう。
- * 運動をするときは、30分前に400mlくらいの水分を補給し、運動中は15～20分おきに、100～200mlくらいを目安に補給しましょう。

※スポーツドリンクは激しいスポーツをするときや、脱水症状になりかけているときの水分補給には向いてますが、運動量が少ない場合には水やお茶をこまめに飲みましょう。

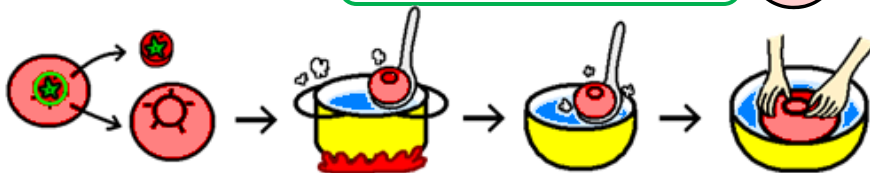
(環境省ホームページより)



・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

○トマトの湯むき

サラダやソースなどロ当たりを



ヘタをくりぬき、沸騰したお湯にさっとくぐらせ、水にとる。
ヘタの部分から薄皮をむいていく。
トマトの表面は柔らかくなっているため、手でなでるようにして皮をひっぱると良い。



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

まめなかなつしん

検索

※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.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出ください。

◎副菜：簡単おやつピザ

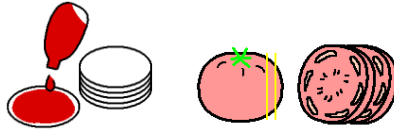
トマト	2個
ぎょうざの皮	6枚
ピザソース	大さじ6
ピザ用チーズ	50g
バジル	適宜

(6枚)

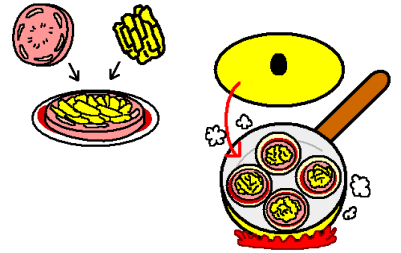
エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.1g
カリウム	165mg
カルシウム	60mg
塩分	0.5g

子どもだけでも簡単にできる☆おいしいピザはいかが？

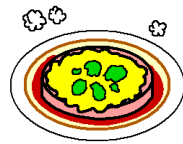
- ① ぎょうざの皮にピザ用ソースをぬる。



- ② 輪切りのトマト、チーズをのせて、ホットプレートやフライパンでふたをして、蒸し焼きにする。



- ③ チーズが溶けるまで焼いたら、バジルを散らす。



◎副菜：和風五目煮浸し

なす	5個(500g)
干し椎茸	4個
さやいんげん	150g
人参	80g
油揚げ	1枚
だし汁	7カップ
酒	大さじ2
塩	少々
醤油	大さじ3
サラダ油	大さじ3
一味唐辛子	好み

(6人分)

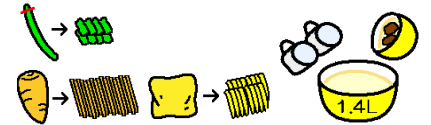
エネルギー	125kcal
たんぱく質	4.5g
カリウム	413mg
カルシウム	53mg
塩分	1.6g

煮汁ごと、そうめんにかけて、白すりごまをふってアレンジも**

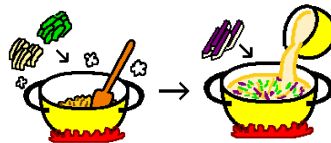
- ① 干し椎茸は、水でもどし、5mm幅の細切りにする。なすは、へたを除き、皮をしま目にむき、縦半分、長さを半分に切って、縦に幅5mmに切り、塩水にさらし水けをきる。



- ② さやいんげんは、へたを切り、長さを3つに切る。人参、油揚げは、それぞれ幅5mmの細切りにする。椎茸のもどし汁とだし汁をあわせて7カップにする。



- ③ 鍋にサラダ油を熱し、椎茸と人参をサッと炒める。さやいんげんと油揚げを加えて炒め合わせ、なすを入れて、だしを注ぐ。



- ④ 煮立ったら、アクを取って、Aを加え、中火で20分ほど煮る。器に盛り、一味唐辛子をふる。



節電レシピ①

◎副菜：みじん野菜で、ひとくふう

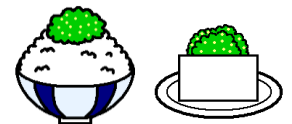
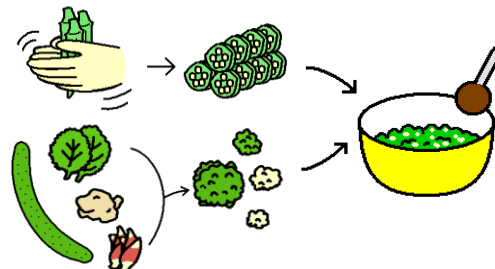
オクラ	120g
塩	少々
きゅうり	120g
青じそ	4枚
みょうが	40g
生姜	12g
めんつゆ	小2~大1

(全量)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.9
カリウム	777mg
カルシウム	157mg
塩分	1.5g

暑い夏に、冷やしてサッパリいただこう！

- ① オクラは塩で、もんで洗い、小口切りにする。ほかの野菜は、みじん切りにし、全部をよく混ぜ、めんつゆを加える。



ごはんや冷奴にたっぷりつけて... なすを入れてもおいしいよ♪

節電レシピ②

◎副菜：プチトマトのわさび和え

プチトマト	16個
オリーブオイル	大さじ3
練りわさび	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3

- ① プチトマトは、へたを取り竹串で5~6か所さして、穴をあける。Aを混ぜ合わせ、トマトを加えて味をなじませる。

作り置きもできちゃう♪夏の和えもの

