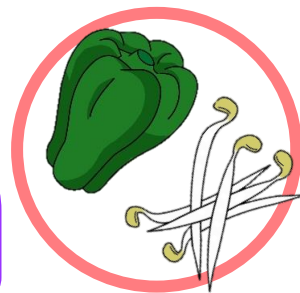




# まめなかなつしん

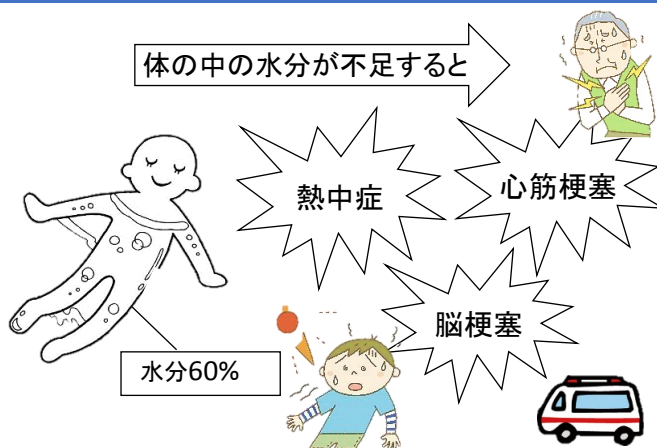
第314号：R1.7.1  
発行：関市  
編集：関保健所管内行  
政栄養士研究会

今月のテーマは **ピーマン・もやし** です！



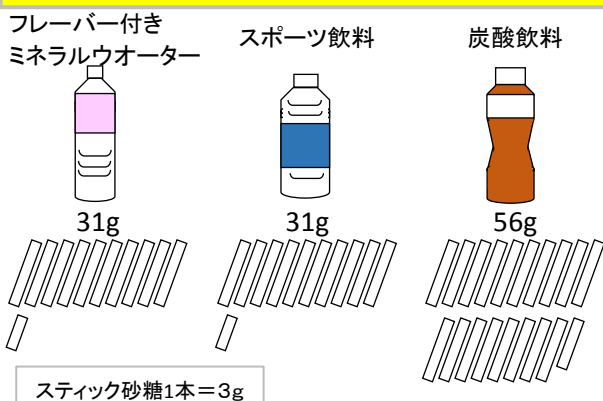
## 水分補給と清涼飲料水

「水」は、私たちの体を構成する最大の要素で、生きていくために欠くことのできない存在です。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して体温を調節しており、体の中の水分が不足すると、その働きをしにくくなります。こまめに水分をとりましょう。

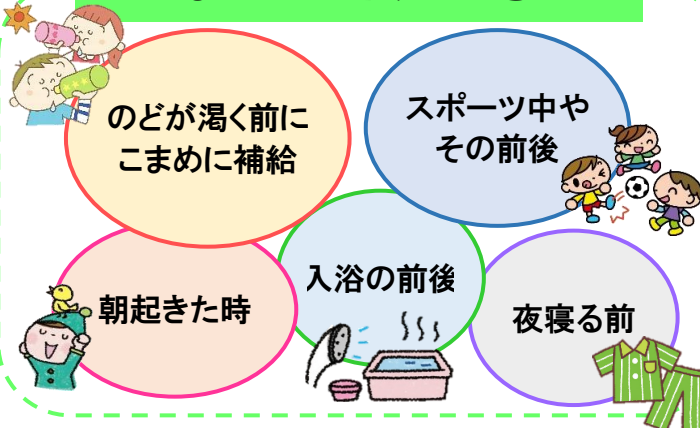


水分をとるときは、糖分のとりすぎに注意しよう！

### 飲み物に含まれる砂糖の量



### こんなときには水分をとろう！



### 清涼飲料水を飲みすぎないために

- ◎ 水のかわりに飲まない。
- ◎ 冷蔵庫などに常備しない。
- ◎ おやつのはきは、お茶や牛乳を添える。
- ◎ 外出の時は、水筒を持参する。

### 食事からも水分をとる工夫を！

汁物をはじめ、ごはんやおかずにも水分が含まれます。特に、具たくさん汁物は、ビタミン、ミネラル、塩分も一緒にとることができ、熱中症対策に有効です。



### 関市の食育

#### 夏バテ予防

夏は、そうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を毎食とることを心がけましょう。また、冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。温かい料理も味わうようにしましょう

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  
関市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※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：鶏肉のオイスターソース炒め（4人分）

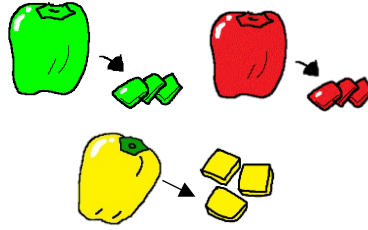
### ピーマン3色で色鮮やかに！

ピーマン	4個
赤・黄ピーマン	各1/2個
鶏もも肉	320g
塩・こしょう	少々
酒	適宜
片栗粉	小さじ2
ごま油	大さじ2
しょうが	少量
A オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1

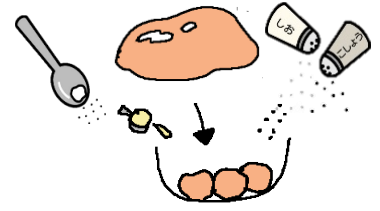
(ひとり当たり)

エネルギー	202kcal
たんぱく質	16.9g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	1.8g

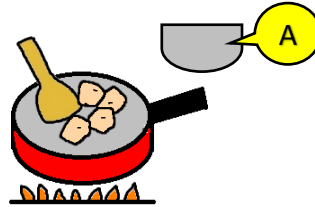
① ピーマンはヘタと種を取って乱切りにする。



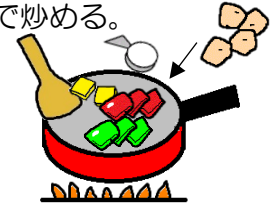
② 鶏肉は2～3cm角に切る。塩、こしょう、酒をふり、片栗粉をまぶす。



③ フライパンをよく温め、ごま油をなじませる。鶏肉を入れ、中心部まで火を通し、Aを加えて絡める。



④ 鶏肉を取り出し、そのままのフライパンでピーマンを炒める。鶏肉を戻し入れ、酒を回し入れ、強火で炒める。



## ◎副菜：もやしのカニマヨあえ（4人分）

### もやし1袋を使い切ります。

もやし	200g
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	4本
しょうゆ	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ2
こしょう	適宜

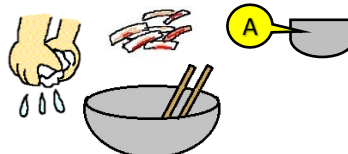
(ひとり当たり)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	20mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.5g

① もやしは、熱湯でさっとゆがく。② かにかまは、手で裂いておく。きゅうりは、長さ3cm程度の干切りにし、さっとゆがく。



③ ①の水気をしっかり絞り、かにかまを加え、Aで和える。



## ◎副菜：パプリカとカボチャのマスタードマリネ（4人分）

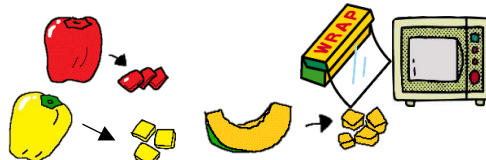
### 粒マスタードの風味で！

赤・黄ピーマン	各1/2個
カボチャ	1/6個
オリーブ油	小さじ4
酢	大さじ1
A 粒マスタード	小さじ2
食塩	少々

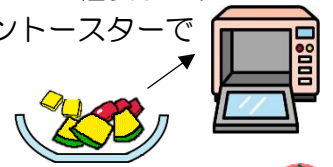
(ひとり当たり)

エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.3g

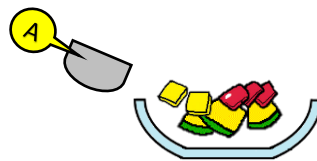
① ピーマンは、1cm角に切る。カボチャは、2cm角に切り、電子レンジで柔らかくしておく。



② 耐熱皿にサラダ油(分量外)を塗り、ピーマン・カボチャを並べ、焦げ目がつく程度まで、オーブントースターで焼く。



③ Aを混ぜ合わせ、②を和える。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を  
インスタグラムに  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は247g！