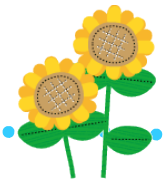
毎月19日は「食育の日」
☆食育レシピ☆

平成30年7月発行

今月のテーマ

夏を元気に乗り切ろう！



いよいよ夏本番！暑いと冷房にあたりすぎたり、冷たい食べ物や飲み物をたくさんとったりしてしまいますが、これらは“夏バテ”の原因となることもあるので、注意が必要です。「だるい」「食欲がない」「疲れがとれない」など、体の不調を感じたら、夏バテのサインかも…。日ごろから、規則正しい生活リズムでしっかり食事をとり、夏バテ知らずの元気な体をつくりましょう！

今月は、夏バテを予防する食生活のポイントと、暑い夏にぴったりなレシピをご紹介します。

食生活のポイント

☆1日3食、栄養バランスよく食べる

毎食しっかり食事をとり、体調を整え、体力をつけましょう。主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスのよい食事になります。

☆旬の野菜を食べよう！

食材は、旬の時期に栄養価が一番高くなります。栄養たっぷりの夏野菜を食べることも、夏バテ予防につながります。

☆冷たい飲み物・食べ物をとりすぎない

ジュースや炭酸飲料、アイスなど、冷たい飲み物・食べ物のとりすぎは胃腸の働きを弱め、食欲不振や消化不良を招くことがあります。とりすぎには注意しましょう。

☆こまめに水分補給を！

のどの渇きを感じたら、それはすでに体の中の水分が減ってきている証拠。脱水症状を防ぐには、のどの渇きを感じる前に水分補給することが大切です。ただし、がぶ飲みや糖分を含む飲み物の飲みすぎは、食欲低下につながることもあるので注意が必要です。

普段は水や麦茶など、甘くない飲み物でこまめに水分補給しましょう。

調理のポイント

☆香辛料を利用する

こしょう、わさび、
唐辛子、カレー粉など

食欲増進

☆香味野菜を利用する

にんにく、しょうが、
にら、みょうが、大葉など

食欲増進

☆酸味を効かせる

酢、かんきつ類、
梅干しなど

食欲増進・疲労回復

レシピは裏面です ⇨

夏野菜の麻婆炒め

《１人当たり》
エネルギー　235kcal
食塩相当量　1.6ｇ

◇材料（2人分）◇

	なす	中１個
	ズッキーニ	中１/２本
	パプリカ（赤）	１/２個
	豚ひき肉	100g
	ごま油	適量
	にんにく	1かけ
A	しょうゆ	大さじ1/2
A	砂糖	大さじ1/2
A	みそ	大さじ1/2
A	酒	大さじ1/2
A	中華スープ	150ml
A	豆板醤	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2

作り方

①なすはへたを取って縦半分に切り、1㎝幅の斜め切りにして水にさらしてアク抜きする。ズッキーニは1㎝幅の半月切り、パプリカは細切りにする。
②にんにくはみじん切りにする。
③Aの調味料をすべて合わせる。
④フライパンにごま油を熱し、②を炒めて香りが出たら、豚ひき肉を加える。ひき肉に火が通ったら、水気をよく切ったなす、ズッキーニ、パプリカの順に加えて炒める。
⑤④に③を加えてよくからめる。
⑥⑤に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

★豆板醤の量を加減すれば、お好みの辛さに調整できます。

★ご飯にのせて麻婆丼に！そうめんにのせてめんつゆをかければ変わりそうめんに！ピリ辛味が食欲をそそります。

ネバネバ丼

《１人当たり》
エネルギー　430kcal
食塩相当量　0.7ｇ

◇材料（2人分）◇

ご飯	300g
納豆	50g
長いも	100g
モロヘイヤ	1/2束
オクラ	2本
温泉卵	2個
めんつゆ（ストレート）	大さじ2

作り方

①納豆はよくかき混ぜる。長いもは皮をむいてすりおろす。
②モロヘイヤは沸騰させたお湯でゆで、ゆで上がったら水にさらして水気をよく絞り、細かく刻む。
③オクラは沸騰させたお湯で1～2分ゆで、水にさらす。クッキングペーパーなどで水気をふき、小口切りにする。
④ご飯を器に盛り、①～③をご飯の上にのせて、真ん中に温泉卵をのせる。
⑤全体にめんつゆをかける。

★さっぱりしているので暑い日や食欲がない時におすすめです。

仙台市食育推進計画の基本目標

＊食べる力をみんなでアップ！＊

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター