



7がつ はい つゆ あ ま どお
7月に入り梅雨明けが待ち遠しくなりました。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。



◆夏の食生活、こんなところに気をつけて!◆

あさ はん
朝ご飯をしっかりと
食べよう!



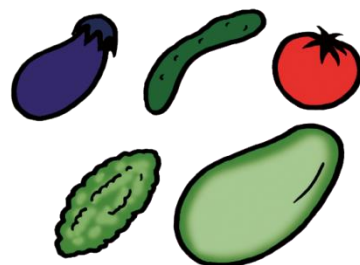
あさ はん にち
朝ご飯は1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を
こころ
心がけよう!



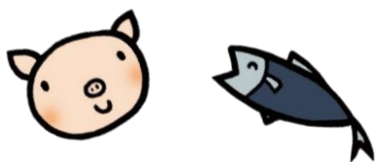
なつ すいぶんほきゅう こつは
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

なつ やさい
夏野菜をたっぷり
食べる!



なつ たいよう あびてそだ なつ やさい
夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

にく さかな しゅさい
肉や魚など、主菜のおかず
をしっかりと食べる!



のどごしのよいめん類や、サラダなどの冷たい食べ物ばかり食べているのは栄養バランスがくずれてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜をしっかりと食べましょう。

れいぼう ちゅうい
冷房のかけすぎに注意!



からだ ひ
体を冷やしすぎると、体調を崩してしまいます。暑い日中は扇風機などを利用して、温度を下げすぎないようにしましょう。就寝時はタイマーを使うなど、工夫してみましょう。

しょくちゅうどく き つ
食中毒に気を付ける!



なつ さいきん による しょくちゅうどく おお
夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。また生ものは避け、中までよく火を通してから食べることが大切です。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

★食事は3食きちんと食べましょう！

～栄養バランスのよい食事をきちんととり、夏バテを防ぎましょう！～

暑いと食欲が落ち、そうめんなど冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかし薬味やトッピングする具材などに気をつけないと、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)といった栄養が、不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなったりするなど、「夏バテ」とよばれる体調不良を引き起こします。

夏バテを防ぐためには、朝・昼・夕の3食とともに、栄養バランスのとれた食事をきちんととり、生活リズムを整えることが大切です。



<野菜の日> ～ 旬の味 ☆ 枝豆 ～

枝豆は、大豆の実が成熟する前に収穫したものです。豆と野菜両方の栄養的特徴をもって、緑黄色野菜に分類されます。

「畑の肉」と呼ばれる大豆同様、良質なたんぱく質や脂質、食物繊維や鉄分などを豊富に含んでいるほか、大豆には少ないビタミンCやβ-カロテンも豊富です。また、少量でも満腹感を得られるため、食欲がないときでもしっかりと栄養をとることができます。

夏バテの原因となる食欲不振からくる栄養不足の解消や、疲労回復に効果的な枝豆を、ぜひご家庭でも積極的に取り入れてみてください。

枝豆と鮭のご飯 (5人分)

☆7月11日(木)に提供するメニューです
☆

米	2合
枝豆(さや付き)	100g
塩鮭(甘塩のもの)	150g
日本酒	小さじ2
白ごま	小さじ2



<作り方>

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②枝豆は塩を多めに入れた熱湯で、さやごと塩ゆでする。
- ③鮭に日本酒をふりかけて焼く。
焼きあがったら身をほぐして、皮と骨は取り除いておく。
- ④ご飯が炊きあがったら、②と③を加えて軽く混ぜ、ふたを閉めなおして少し蒸らす。
- ⑤茶碗に盛り、ごまを振りかける。

☆お好みで大葉や葉ネギを刻んでちらしても、おいしくいただけます。