

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

おいしく食べて夏バテを予防しましょう!

蒸し暑くて過ごしにくい夏。『だるい』『食欲がない』そんな時、冷たい麺類がおいしいですね。でも、麺だけ食べても体の疲れは取れません。

麺などの炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1を豊富に含む食品(豚肉・玄米・大豆・モロヘイヤなど)と一緒に、ビタミンB1の吸収が良くなる野菜類(ニンニク・ニラ・ネギ・タマネギなど)を食べましょう。また、クエン酸(レモン・オレンジ・梅干・酢など)も疲労回復に効果があるといわれています。酢やレモンを使ったさっぱりした料理もおすすめですよ。

また、『体がだるい、重い』といった症状は、ビタミン・ミネラル不足が原因かもしれません。たっぷり太陽を浴びた夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富に含まれていますし、みずみずしい野菜は水分をたっぷり含み、体を冷やしてくれます。

食材を上手に利用して夏バテを予防し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。
(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)



深谷赤十字病院管理栄養士 永井恭子さん

キレイ・元気を応援します! No.15

白なすは甘みが強いのでぜひサラダに!

白なすと大豆のマリネ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 97kcal	たんぱく質 3.7g	脂質 5.4g	炭水化物 9.0g	塩分 0.5g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

白なすは水分が多く、夏バテの予防におすすめの食材です。ビタミンB1を豊富に含む大豆と一緒に!

材料 (2人分)

白なす200g、塩小さじ1/3、A(オリーブ油小さじ2、酢小さじ2、砂糖小さじ1/2、黒こしょう少々)、茹で大豆40g、パセリ少々

作り方

- 1 白なすは皮のまま、乱切りにして、塩をまぶしなじませる
- 2 Aを混ぜておく
- 3 1をさっと水で洗いかるく絞り、Aと茹で大豆、みじん切りにしたパセリを混ぜて冷蔵庫で冷やす

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会花園支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから