

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!

胃腸の健康を守るために

むし暑い深谷の夏。暑い日が続くと、ついつい冷たい食べ物や飲み物を口にするが増え、胃腸も疲れてしまいます。大切な胃腸の健康を守って元気に暑い夏を乗り切るために、気を付けてほしい点がいくつかあります。

まず、3食の食事は規則正しくとり、胃腸に休息の時間を与えること。消化が終わっていないのに次の食べ物が入ってくるようでは、胃腸は休む時間がなくなってしまいます。そして、冷たい食べ物や飲み物は、胃腸を冷やして血行が悪くなり、機能低下を招きます。よく冷えたビールには要注意です。

また、睡眠には前日受けた細胞のダメージを修復する役割があります。睡眠をしっかりとって、胃腸のダメージも修復しましょう。

そして、忙しい人や感受性の強い人は、ストレスが原因で胃腸が弱くなりがちです。趣味や運動など自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



(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 荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.27

今月の旬食材は深谷の伝統野菜「白なす」!

白なすのそぼろチーズのせ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 217kcal	たんぱく質 14.3g	脂質 11.8g	炭水化物 12.6g	塩分 1.1g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

夏野菜の白なすは水分が多く、夏バテ予防にもおススメです!

材 料 (2人分)

白なす160g、油小さじ1、鶏ひき肉80g、A(油小さじ1/2、みそ小さじ1と2/3、砂糖小さじ2、みりん小さじ1、酒小さじ1/2弱、おろしショウガ少々)、スイートコーン(味来)20g、ピザ用チーズ40g

作り方

- 1 白なすは、皮つきのまま1.5cm幅に切って、さつと水にさらし、格子状に切り目を入れる。スイートコーンは実をそぎ落とし、さつとゆでる。
- 2 鶏ひき肉は油で炒め、材料Aで味を付ける。
- 3 フライパンに白なすを入れて、ふたをして焼く。焼き色が付いたら裏返し、②、スイートコーン、チーズを順にのせ、ふたをしてさらに5分焼く。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

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

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。