

人口:144,371人 男性:72,051人 女性:72,320人
世帯数:58,361世帯
(平成29年5月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

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!

熱中症にならないための食事と水分補給

熱中症は体温調節がうまくできないことなどが原因で起こります。乳幼児や高齢者は特に起こりやすく、重症になる場合もあります。

汗は知らないうちにかいているので、のどの渇きを感じなくても、熱中症対策には小まめに水分をとることが非常に重要です。

併せて、熱中症になりにくい暑さに備えた体づくりも重要です。

熱中症から身を守り、夏の暑さに負けない体をつくるためには、1日3食、主食(米、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、果物など)をバランスよく食べることが大切です。

しかし、毎食『主食・主菜・副菜』をそろえた食事を作り、食べるのはなかなか忙しいというかたもいるかもしれません。たまには、ワンプレートでいろいろな栄養がとれるような料理を作るなど工夫してみてくださいはいかがでしょうか。



(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
田島好子さん

キレイ・元気を応援します! No.38

主食・主菜・副菜がそろったパワフルな一皿

意外と簡単♪ジャージャー麺

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 620kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 21.2g	炭水化物 82.8g	塩分 2.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

玉ネギの辛み成分「アリシン」は豚肉に含まれるビタミンB1の吸収をよくし、疲労回復に役立ちます。

材料 (2人分)

中華麺(生)2玉(240g)、豚ひき肉140g、玉ネギ1/3個、ショウガ1/4かけ、キュウリ2/3本、A(みそ・酒・砂糖各小さじ4)、ごま油小さじ1

作り方

- 1 玉ネギ、ショウガはみじん切り、キュウリは斜め千切りにする。
- 2 フライパンにごま油とショウガを加えて弱火で炒める。香りが出たら、玉ネギと豚ひき肉を加える。肉の色が変わったらAで味付けし、水分が少なくなるまで炒める。
- 3 中華麺をゆで、流水でよく洗い、水気を切る。
- 4 皿に麺とキュウリを盛り付け、②をかける。
※お好みで白髪ネギやラー油をトッピング!

(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。