

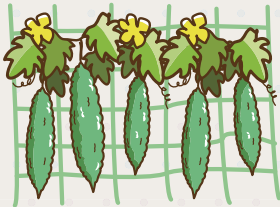
今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

夏の食欲不振をのりきる食事

夏の暑い時期、さっぱりしたそうめんだけで食事を済ませていませんか?夏の食欲不振で問題なのは、副食を取らないことによるたんぱく質不足が原因で体力が落ちることです。また、冷たい飲み物をたくさん飲むと胃液の分泌が低下して、食欲がなくなります。

ではどうすればいいでしょう?そうめんは主食なので、肉や魚介類、豆腐、卵など良質なたんぱく質を副食として添えると良いでしょう。また、酸味の主成分であるクエン酸を含むトマトやレモンを加えると、胃酸の働きを助けます。

深谷では、7~8月にかけてゴーヤの収穫を迎えます。ゴーヤに



含まれる苦味成分「モルデシン」は、胃腸粘膜の保護や食欲増進作用があるほか、ビタミンCの含有量が多く、風邪予防にも効果があります。薄く切った後、塩もみしてから洗い、水気を絞ったものを活用すると料理の彩りにもなります。



東都医療大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教 管理栄養士
佐々木正子さん

キレイ・元気を応援します! No.49

夏バテ予防に!爽やかな酸味や辛味が食欲をそそります

ゴーヤのカラフルピクルス

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 38kcal	たんぱく質 0.7g	脂質 0.1g	炭水化物 9.0g	塩分 0.8g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

調味液に漬けるだけの簡単ピクルスです。冷蔵庫で1週間ほど保存がきくので、作り置きをすると重宝します。一晩置くと食べごろになります。

材料 (2人分)

ゴーヤ60g、ニンジン40g、赤パプリカ20g、黄パプリカ20g、調味液(酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2、赤唐辛子少々)

作り方

- 1 ゴーヤは種とワタを除き、5mmの厚さに切る。
 - 2 ニンジン皮をむき厚さ5mm、長さ4cm程度のスティック状に切る。パプリカ(赤・黄)も同じくらいの大きさに切る。
 - 3 調味液を混ぜ合わせ、ふた付きのプラスチック容器やファスナー付きの食料保存袋に入れ、①・②の野菜をもみ込んで漬けて置く。
- ※ゴーヤの苦みが苦手な場合は、さつとゆででから漬けておむのがおすすめです。

(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。