

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～

夏野菜を食べて夏を元気に乗り切ろう

日に日に気温が上がり、本格的な夏が迫ってきました。猛暑の屋外と冷房の効いた屋内の温度差を原因とした発汗異常や睡眠不足などが原因で気づかないうちに食欲が落ちたり疲労がたまったりするほか、自律神経が乱れることがあります。こうした積み重ねが「夏バテ」へとつながってしまいます。今回は、夏バテ対策に効果的な栄養素と代表的な夏野菜をご紹介します。

これらの栄養素をとることで、夏バテでだるい体を回復させる効果が期待できます。猛暑が続くと食欲が落ちて冷たい飲食物を選んでしまいがちですが、食べられそうな範囲でバランスの良い食事とこまめな水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう！

	働き	不足による影響	多く含む食品	
ビタミンB群	炭水化物などをエネルギーに変換	エネルギー不足 疲労物質(乳酸)が蓄積	夏野菜(穀類) 枝豆、(とうもろこし)	その他の食品 豚肉、うなぎ、納豆などの大豆食品
カリウム	筋肉の収縮 神経伝達	全身の脱力感	トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、スイカ	バナナ、アボカド、納豆
たんぱく質	筋肉量の維持 造血	体力の低下 免疫機能の低下	枝豆	肉類、魚介類、大豆食品など



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科  
管理栄養士 助手  
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します! No.61

お好みでパクチーを加えるとタイ風のスープカレーに!

トマトスープカレー

栄養価 (1人分当たり)



おすすめポイント

夏野菜をたっぷり使い、夏バテに効果的なビタミンB1が1日の必要量の約1/2(0.74mg)とれます。

材料 (2人分)

ごはん300g、豚ひき肉150g、大豆水煮100g、トマト150g、タマネギ100g、ナス50g、A(油大さじ1、おろしニンニク小さじ2、おろしショウガ小さじ2)、カレー粉大さじ1、B(水400ml、鶏ガラスープ小さじ2)、ケチャップ大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2、パクチー(お好みで)

作り方

- 1 タマネギ、トマトは1cm角に、ナスは乱切りにする。
- 2 鍋にAを入れ中火で熱し、タマネギを入れて炒める。
- 3 2に豚ひき肉を入れて、色がつくまで炒めたら、トマト、ナス、カレー粉を加えて軽く炒める。
- 4 Bを鍋に入れ、沸騰したら大豆水煮を加える。
- 5 ケチャップ、しょうゆ、塩を加えて味を調える。

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。

人口と世帯( )内は前月比 人口 143,529人(+28人)  
男性:71,787人(+3人) 女性:71,742人(+25人)  
世帯数:59,824世帯(+100世帯)  
(令和元年6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/