

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～

夏至の日、健康を満たす太陽の贈り物

6月は、雨が多い『梅雨』の季節である一方で、『夏至』という日があります。夏至は『1年で最も昼間が長い日』であり、太陽の光が豊富に注がれ、私たちや農作物を照らしてくれます。

人は適度に太陽光を浴びることで、体内でビタミンDを作り出します。ビタミンDは、魚介類やきのこ類に豊富に含まれており、骨の材料であるカルシウムやリンの吸収を促進し、健康な骨を維持するのに役立ちます。特に子どもや高齢者は、適切な量のビタミンDを摂取することが重要です。

今年の夏至は6月21日（金）です。積極的に太陽の光を浴びつつ、食べ物からビタミンDを取り入れることで、骨の健康をサポートし、元気で健康な毎日を送る手助けになります。健康な体と心を育むために、この特別な日を有効に活用してみてください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
みつ い けん じ
三井健司さん

キレイ・元気を応援します！

No.120

揚げないからヘルシー！

揚げない!!アジフライ!

栄養価（1人分）

エネルギー
246kcal

たんぱく質
19.6g

脂質
13.3g

炭水化物
15.2g

塩分
0.7g



おすすめポイント

- ・揚げ油の用意も不要！
- ・ポリ袋を使えばさらに片付けが楽になります

材 料（2人分）

アジ160g、塩こしょう適量、溶き卵（黄身だけでもよい）
10g、パン粉30g、オリーブオイル小さじ4、中濃ソース（お好みで）、付け合わせ（千切りキャベツ100g、千切りニンジン10g、ミニトマト4個、くし切りレモン（1/6カット）2個）

作り方

- ① オープンを200℃に予熱しておく。
 - ② アジは大きな骨を取り、両面に軽く塩こしょうをしておく。
 - ③ パン粉にオリーブオイルをまんべんなく混ぜておく。
 - ④ 天板にクッキングシートを敷いておく。
 - ⑤ ②に溶き卵、③のパン粉をつけて、皮目を下にして天板に置く。上からパン粉を補充し、返して、裏面にもパン粉を補充する。
 - ⑥ 皮目の面を上にして、200℃のオーブンで15分様子を見ながら焼く。
 - ⑦ 付け合わせと焼きあがったアジをお皿に盛り付け、お好みで中濃ソースなどをかけて完成。
- （レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 多賀谷花鈴、藤井柚子）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし・子育て・健康・防災・魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください