

まめなかなっせん

発
編

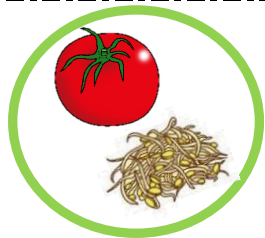
R4.7.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは

トマト・もやし

です！

夏バテを防ごう！



夏休みが近づいてきました。

休みとなると、ついついだらだらと不規則な生活をしてしまいがちですが、学校や仕事がある日と同様に、早寝早起き、しっかり朝ごはんを食べて夏バテを防ぎましょう！

「夏バテ」を予防する食生活のポイント

①3食しっかり食べよう！

朝食・昼食・夕食を決まった時間にとりましょう！

②主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスよく！

特に夏はビタミン、ミネラルを意識しましょう！

③酸味を利かせて食欲UP！

レモンなどに含まれるクエン酸には、疲労回復、食欲増進効果があります。

④香味野菜や香辛料の利用も効果的！

香味野菜や香辛料に、胃液分泌促進、食欲増進効果を持つ成分があります。

⑤冷たいもののとりすぎに注意！

冷たい飲み物や食べ物のとりすぎは、胃腸を壊すことがあります。



アイスクリームやジュース類は砂糖を多く含むので、生活習慣病を併発する可能性があります。

熱中症に注意！

熱中症の発生は7～8月がピークになります。

熱中症対策にも十分気をつけましょう！

熱中症対策3POINT

POINT1

・こまめな水分補給

POINT2

・適度な塩分を補給する

POINT3

・暑いときには無理をしない

水分補給方法

いつ？

・1時間ごとにコップ1杯
・入浴前後や起床後にも水分補給

どれだけ？



コップ
約6杯

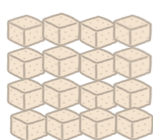
めやす：1日あたり1.2L

飲み物に含まれる砂糖の量に注意！

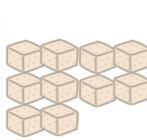
熱中症予防には水分補給が重要ですが、砂糖が多く含まれている飲み物もあるので、飲みすぎに注意しましょう！



スポーツドリンク(500ml)
角砂糖7個



コーラ(500ml)
角砂糖16個



コーヒー牛乳(500ml)
角砂糖10個



お茶(500ml)
角砂糖0個

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

TEL0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市食育キャラクター

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

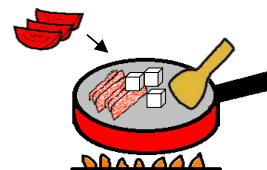
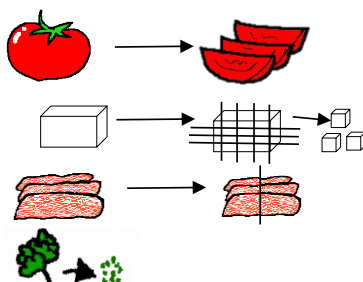


◎主菜：トマトと牛肉の炒め物（4人分）

ピリ辛で夏向きメニュー！

ト	マ	ト	2個(300g)	
木	綿	豆	腐	1丁(300g)
牛	バラ	薄切り肉	120g	
パ	セ	リ	小1/2~1本	
サ	ラ	ダ	油	小さじ1
		塩	小さじ1/6	
こ	し	ょ	う	少々
し	ょ	う	ゆ	小さじ1
ラ	ー	油	小さじ1/2	

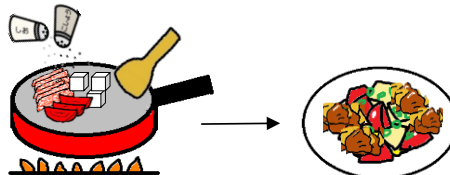
- ① トマトはくし形（8等分）に切り、豆腐は水切りし8等分に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ② フライパンを熱しサラダ油を入れ、牛肉、豆腐の順に炒め、最後にトマトを入れサッと炒める。



（ひとり当たり）

エ	ネ	ル	ギ	ー	201kcal
た	ん	ば	く	質	9.8g
脂				質	17.3g
炭	水	化	物		5.0g
食	塩	相	当	量	0.5g
野	菜	の	量		75g

- ③ 塩、こしょう、しょうゆ、ラー油で味を調えたら皿に盛り付け、パセリを散らす。

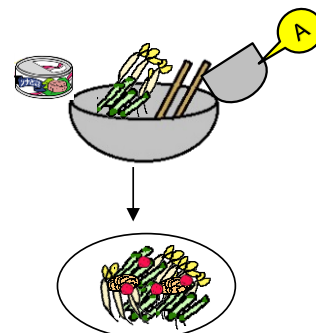
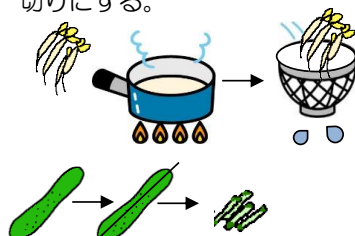


◎副菜：もやしときゅうりの梅肉和え（4人分）

もやしと梅肉がベストマッチ！

も	や	し	1袋(200g)	
き	ゅ	う	り	1本(100g)
ツナ	缶（水煮）	1缶(50g)		
梅	肉	8g		
し	ょ	う	ゆ	小さじ1・1/3
だ	し	汁	20ml	

- ① もやしはさっとゆで、水けをきる。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② ①、ツナ、Aの調味料を混ぜ合わせて皿に盛り付ける。



（ひとり当たり）

エ	ネ	ル	ギ	ー	25kcal
た	ん	ば	く	質	3.2g
脂				質	0.2g
炭	水	化	物		3.2g
食	塩	相	当	量	0.5g
野	菜	の	量		75g



今月の野菜 トマト

真っ赤なトマトには栄養がいっぱい！！

その中でも特に注目されているのが赤色をしたリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種です。

強力な抗酸化作用を持ち、生活習慣病や老化抑制に効果があるとされています。

さらに、このリコピンはシワやシミの原因となるメラニンの発生を抑える効果に期待でき、夏の紫外線ダメージを受けた肌にもおすすめです。

また、トマトにはビタミン類が豊富に含まれ、このビタミン類には、肌荒れ予防や荒れた肌を回復する効果があると期待が持たれています。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



