

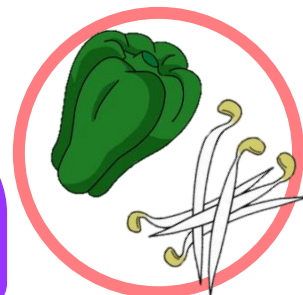


まめなかけなっせん

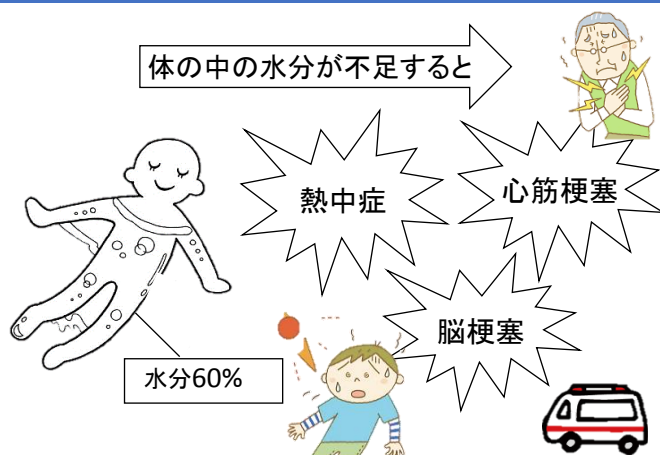
R1.7.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **ピーマン・もやし** です！

水分補給と清涼飲料水



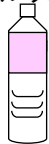
「水」は、私たちの体を構成する最大の要素で、生きていくために欠くことのできない存在です。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して体温を調節しており、体の中の水分が不足すると、その働きをしにくくなります。こまめに水分をとりましょう。



水分をとるときは、糖分のとりすぎに注意しよう！

飲み物に含まれる砂糖の量

フレーバー付き
ミネラルウォーター



31g

スポーツ飲料

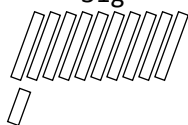


31g

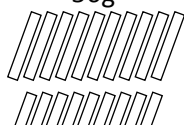
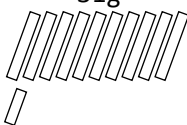
炭酸飲料



56g



スティック砂糖1本=3g



こんなときには水分をとろう！

のどが渇く前に
こまめに補給

スポーツ中や
その前後

朝起きた時



入浴の前後

夜寝る前

清涼飲料水を飲みすぎないために

- ◎ 水のかわりに飲まない。
- ◎ 冷蔵庫などに常備しない。
- ◎ おやつのは、お茶や牛乳を添える。
- ◎ 外出の時は、水筒を持参する。



食事からも水分をとる工夫を！

汁物をはじめ、ごはんやおかずにも水分が含まれます。特に、具たくさん汁物は、ビタミン、ミネラル、塩分も一緒にとることができ、熱中症対策に有効です。



郡上市の食育

夏バテ予防

夏は、そうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を毎食とることを心がけましょう。また、冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。温かい料理も味わうようにしましょう

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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じ 健康課

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



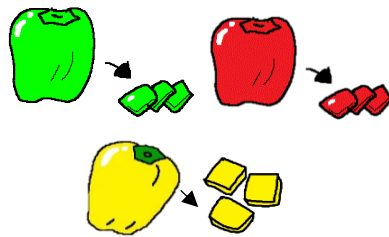
◎主菜：鶏肉のオイスターソース炒め（4人分）

ピーマン	4個
赤・黄ピーマン	各1/2個
鶏もも肉	320g
塩・こしょう	少々
酒	適宜
片栗粉	小さじ2
ごま油	大さじ2
A しょうが	少量
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1

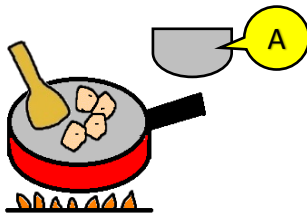
（ひとり当たり）

エネルギー	202kcal
たんぱく質	16.9g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	1.8g

① ピーマンはヘタと種を取って乱切りにする。

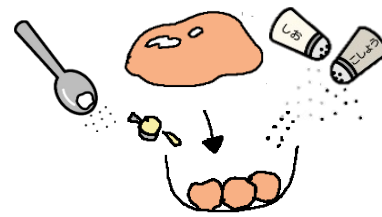


③ フライパンをよく温め、ごま油をなじませる。鶏肉を入れ、中心部まで火を通し、Aを加えて絡める。

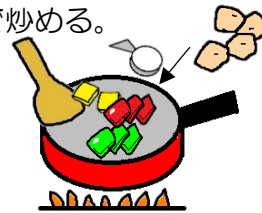


ピーマン3色で色鮮やかに！

② 鶏肉は2〜3cm角に切る。塩、こしょう、酒をふり、片栗粉をまぶす。



④ 鶏肉を取り出し、そのままのフライパンでピーマンを炒める。鶏肉を戻し入れ、酒を回し入れ、強火で炒める。



◎副菜：もやしのカニマヨあえ（4人分）

もやし	200g
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	4本
A しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	適宜

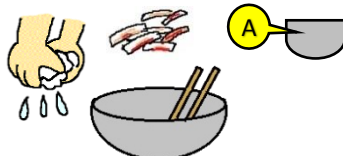
（ひとり当たり）

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	20mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.5g

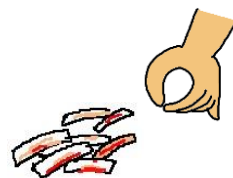
① もやしは、熱湯でさっとゆがく。② かにかまは、手で裂いておく。きゅうりは、長さ3cm程度の千切りにし、さっとゆがく。



③ ①の水気をしっかり絞り、かにかまを加え、Aで和える。



もやし1袋を使い切ります。



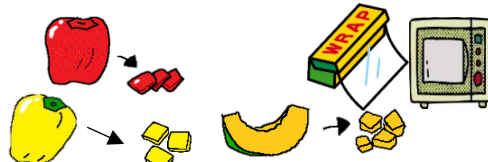
◎副菜：パプリカとカボチャのマスタードマリネ（4人分）

赤・黄ピーマン	各1/2個
カボチャ	1/6個
A オリーブ油	小さじ4
酢	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
食塩	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.3g

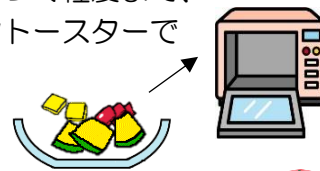
① ピーマンは、1cm角に切る。カボチャは、2cm角に切り、電子レンジで柔らかくしておく。



③ Aを混ぜ合わせ、②を和える。



② 耐熱皿にサラダ油(分量外)を塗り、ピーマン・カボチャを並べ、焦げ目がつく程度まで、オーブントースターで焼く。



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☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は247g！

