



まめなかなつえん

発
編

R3.7.1

行：郡上市

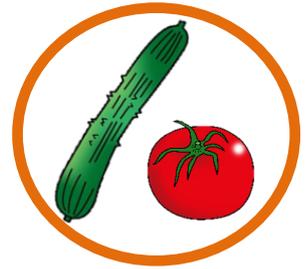
集：関保健所管内

行政栄養士研究会

今月のテーマは

トマト・きゅうり

です！



コロナ禍の熱中症予防

近年、平均気温の上昇に伴い、熱中症による死亡者数・緊急搬送数が増加傾向にあります。さらに、新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクを着用する必要性から、例年より熱中症の危険性が高まっています。水分補給を十分に行い、体調管理に注意しましょう！

「新しい生活様式」での熱中症予防対策

●屋外で十分な距離が確保できる場合は、マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずし、マスク着用時は、激しい運動を避けましょう

●暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも不調を感じたら、涼しい場所へ

●のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床時もまず水分補給を

●エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

●暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、日頃から適度な運動を
- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



砂糖の多い
飲み物に
注意！



汁物の他、ご飯やおかずにも水分が含まれます。特に、具だくさんの汁物は、ビタミン、ミネラル、塩分も一緒にとることができ、熱中症対策に効果的です。

参考：「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」(環境省・厚生労働省)

熱中症警戒アラート

環境省のページ

令和3年度より熱中症予防行動への情報発信として、従来の高温注意情報に代わり、熱中症リスクの高い気象条件が予測される時に、環境省及び気象庁から発表されるようになりました。



【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じ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※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。

郡上市食育キャラクター

『たーんと君』



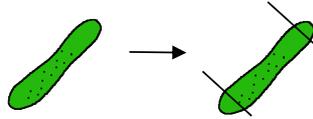
◎主菜：きゅうりの肉巻き（4人分）

きゅうり	3本
豚もも薄切り肉	200g
油	小さじ2
A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

（ひとり当たり）

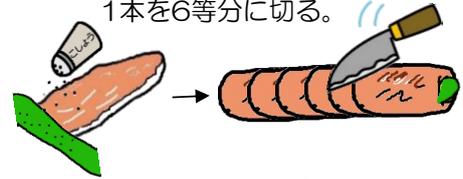
たんぱく質	11.8g
脂質	7.2g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	75g

① きゅうりは洗ってヘタを切り落とす。

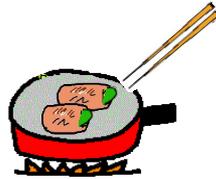


肉巻きをきゅうりで夏らしくさっぱりと

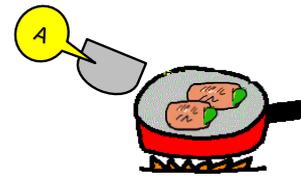
② 豚もも肉をまな板に並べ、こしょうをふり、きゅうりを乗せて、きつく斜めに巻く。1本を6等分に切る。



巻き終わりを下にして入れ、中火で全面に焼き色がつくまで焼き、弱火にして火を通す。



ように注意しながら焼き、お皿に盛り付ける。



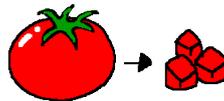
◎副菜：トマトとオクラのごまおかせ（4人分）

トマト	中2個
オクラ	100g
B かつお節	5g
めんつゆ	大さじ2
白ごま	大さじ2
酢	小さじ2

（ひとり当たり）

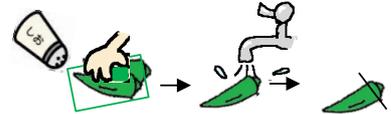
エネルギー	61kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.6g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.7g

① トマトは角切りにする。

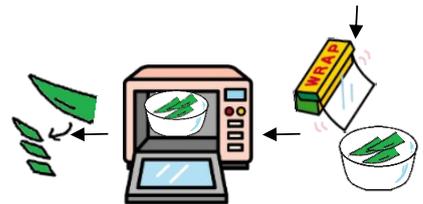
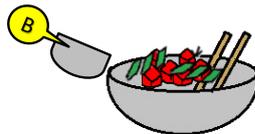


冷やして食べると美味しい！

② オクラは塩をふって板ずりをし、流水でさっと洗い流す。ヘタをとって耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、レンジ600W1分加熱し、斜め切りにする。



③ ボウルに①②を入れ、Bを加えて優しく混ぜ合わせる。



今月の野菜 トマト

ヨーロッパに「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い野菜。

果肉の赤い色はリコピンによるもので、リコピンは加熱することで甘みやうまみが増し、吸収率もアップしますので、生食だけでなく、加熱して食べるのもおすすめです。

トマトを選ぶときは角張らず、重みがあり、果皮がしっとりとしていて光沢のあるもの、ヘタが緑で張りのあるものを選びましょう。

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☆



