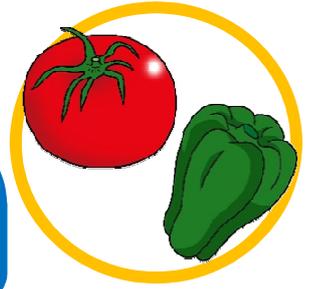




まめなかけなっせん

H28.7.1
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 **トマト・ピーマン** です！



食の工夫で熱中症予防！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液
※などを補給する。（※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものの。）

◆高齢者になるほど熱中症になりやすい

熱さを感じにくくなる



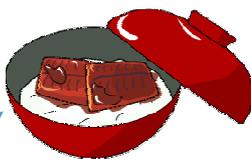
水分が不足しがち



汗をあまりかかなくなる



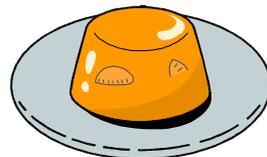
しっかり食事をとる！



豚肉やうなぎはタンパク質や脂肪、ビタミンが豊富で、夏バテ予防に最適！



ビタミンCが豊富な野菜や果物はからだの調子を整えます。



ゼリーやとろろんは、のどごしがよいので、食べやすいです。

食欲のない時に・・・



牛乳やプリンは、少量でもエネルギーがとれます。



郡上市の食育

夏の地産地消

木曾、長良、揖斐川の豊富な水に恵まれている岐阜県は、野菜・果物の生育に適しており、トマト、なすなど地元産の夏野菜も多く出回ります。たっぷり食べて暑い夏を元気にのりきりしましょう。

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

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：トマトと豚肉のさっと炒め（4人分）

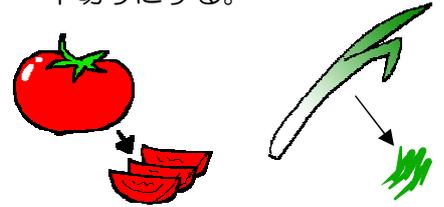
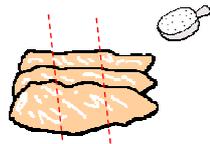
豚肉と相性のいいトマト！

トマト	2個
豚薄切り肉	240g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
ねぎ	少々
しょうが干切り	1かけ分
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜

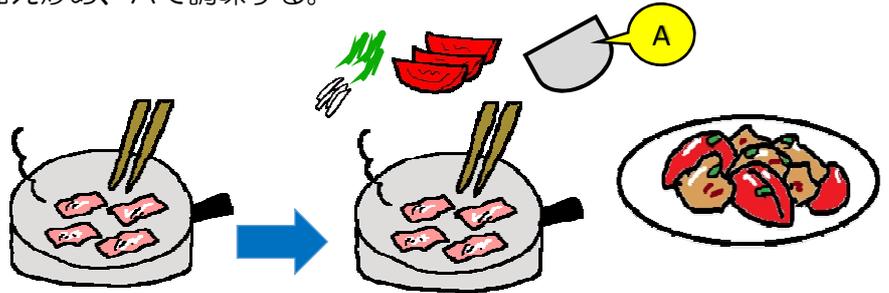
(ひとり当たり)

エネルギー	196kcal
たんぱく質	12.8g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.1g

- ① 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② トマトはくし形に切り、ねぎは千切りにする。



- ③ フライパンにサラダ油と①を入れ、中火で炒める。色が変わったら②としょうがを加え炒め、Aで調味する。



◎副菜：ピーマンの香味炒め（4人分）

手軽で簡単常備菜♪

ピーマン	6個
青じそ(大葉)	8枚
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ2
かつお節	2g
サラダ油	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.4g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.6g

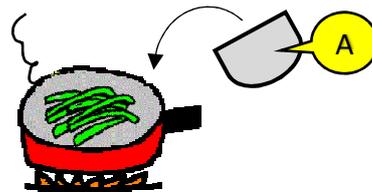
- ① ピーマンは種とヘタを除いて千切りにし、青じそも千切りにする。



- ② フライパンにサラダ油を薄くひきピーマンを炒める。



- ③ しんなりしたら、Aを加えて炒め煮にする。



- ④ 水分がなくなったら火を止め、青じそ、かつお節を加えざっくり混ぜ合わせる。



◎副菜：トマトの甘酢あえ（3人分）

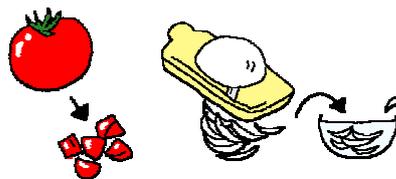
酢であっさり！

トマト	1個
なす	1本
玉ねぎ	1/4個
A 酢	大さじ2
塩	少々
砂糖	大さじ1/2

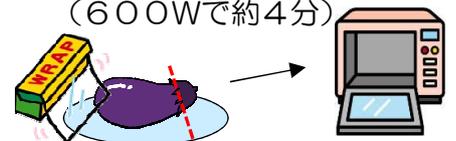
(ひとり当たり)

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	0.3g

- ① トマトは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし水にさらす。



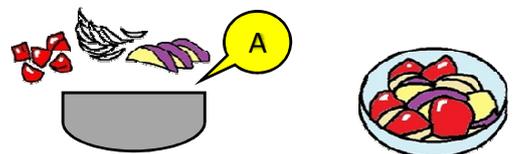
- ② なすはヘタを除き、さっと水でぬらして耐熱皿にのせ、ラップをし電子レンジにかける。(600Wで約4分)



- ③ ②の粗熱をとり縦半分に切ってから斜め切りにする。



- ④ Aを合わせ、すべてを和える。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！