



♪ 食育通信 ♪ ～広げようかしまの食育～

8月号

鹿嶋市保健センター



暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

8月に入り、今年も猛暑日が続いています。この時期は「熱中症」にならないように、こまめな水分補給がとても大切です。喉が渇く前に水分補給するよう心がけましょう。

また、寝苦しい夜が続いて睡眠不足になったり、食欲が落ちたりと、体調を崩しやすい時期です。屋内と屋外の気温差も大きくなるため、体温調整がしにくい時期でもあります。暑い夏を元気に乗り切るために、日頃の生活を振り返り、夏バテを予防しましょう！！

★ 夏バテ予防の4つのポイント ★



その1 朝ごはんを必ず食べる

→朝ごはんは1日の活動の源になります。朝、食欲が出ないのは寝不足や前日の遅い飲食が影響していることも…。生活リズムを整えて、1日3食を必ずとりましょう。

その2 冷たいものをとりすぎない

→ジュースやアイスなど冷たい食品のとりすぎは胃腸が弱くなったり、食欲不振の原因になります。特に寝る前は控えましょう。

その3 夏野菜でビタミン・ミネラル補給

→太陽をたくさん浴びて育った夏野菜はビタミン類が豊富です。また、夏野菜には体の熱をとってくれる効果もあります。特に色の濃い野菜をしっかり食べましょう。

その4 ビタミンB1をしっかり補給

→体がだるい・眠い・疲れるなどの症状は、もしかしたらビタミンB1の不足によるものかもしれません。ビタミンB1は豚肉やレバー、うなぎ、大豆製品（納豆や豆腐など）、玄米などの食品に豊富に含まれています。食事にとり入れてみましょう。

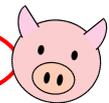
おすすめ!



豚肉のさっぱりソテー

豚肉は特にビタミンBが豊富な食材です。

豚ひき肉などを使ってもよいでしょう。



材料 <<2人分>>

豚肉（薄切り） 200g
A（しょうゆ・酒：各小さじ1）
おろししょうが 大さじ1
ピーマン 1個
パプリカ 1/4個

★なす・たまねぎなどを入れてもOK！
片栗粉 大さじ2
ごま油 大さじ1

B しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1
砂糖 小さじ1 酢 小さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、Aとしょうが大さじ1/2を加えて下味をつける。（冷蔵庫20分程度保管。）
- ② ピーマン、パプリカはヘタと種をとり、一口大に切る。水気をとり、片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンを温め、ごま油としょうが（大さじ1/2）を加え、①の肉を広げながら焼く。肉に火が通ったら、②の野菜を加えてよく炒める。
- ④ Bの調味料を混ぜ合わせ、③の具材に加えて、さっと炒めたら完成。

◆パプリカやピーマンなどの緑黄色野菜は、ビタミンCが豊富で免疫力アップに効果的です。

◆酢を加えることでさっぱりと食べることができ、疲労回復に効果大。レモンや梅干しを使ってもよいです。

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！