



食育通信



8月号

鹿嶋市保健センター

～広げようかしまの食育～

夏バテ対策をして、暑い夏を元気に過ごしましょう！

猛暑日が続く、体調を崩している人はいませんか？脱水や栄養不足、寝不足などによる自律神経の乱れで夏バテは起こります。対策としては、バランスよく栄養をとり、十分に休養をとることが大切です。日頃の生活習慣を見直してみましょう！

★★★夏バテ対策5つのポイント★★★

◆十分な睡眠をとみましょう

夜更かしをすると、自律神経が乱れ、睡眠の質が落ちて疲労回復をしにくくなる。

◆朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、身体への1日の始まりの合図です。必ず食べましょう！

◆たんぱく質をしっかりとりましょう

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。血や筋肉になる栄養が多く含まれます。

◆ビタミン・ミネラルを補給しましょう

豚肉やうなぎ、大豆、玄米などに含まれるビタミンB1や野菜や果物に含まれるビタミンCは夏バテ予防の強い味方です！

◆冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに注意しましょう

胃腸をこわしたり、食欲不振の原因になるため、適度に水分補給をしましょう。



材料（4人分）

豚肉薄切り（しゃぶしゃぶ用） 160g

酒 大さじ2

トマト、オクラ、たまねぎ、

いんげん、みょうがなどの

お好みの野菜 適量

（目安両手1つ分）

- A { ぼん酢しょうゆ 大さじ3
- 柚子こしょう 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1

豚しゃぶの彩りサラダ



作り方

- ① 野菜は下茹だが必要なものは茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にお湯をわかし、酒を加えた熱湯で豚肉を広げながら色が変わるまで茹でて、ザルにとっておく。
- ③ お皿に豚肉と野菜を盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。



栄養豆知識

オクラ

夏が旬のオクラ。カロテン、食物繊維が豊富です。また、整腸作用のあるペクチンやたんぱく質の消化吸収を助けるガラクトンなどを含みます。



毎月19日は食育の日です。
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！