



# 食育通信



8月号



～広げようかしまの食育～

鹿嶋市保健センター

## 夏の疲れを食事で整え、暑い夏を乗り切りましょう！

猛暑日が続く、夏の疲れが溜まっていませんか？脱水や栄養不足、寝不足などによる自律神経の乱れは身体の不調を引き起こします。食生活を振り返り、栄養満点の旬の食材を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。



### ◎夏の疲れを癒す4つの食事ポイント◎

#### ①主食+主菜+副菜を意識した食事にしましょう

1日3食、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく組み合わせて、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

#### ②ビタミンB1の補給を忘れずにしましょう

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換してくれます。

豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。

#### ③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう

胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。

#### ④クエン酸を含む食品を取り入れましょう

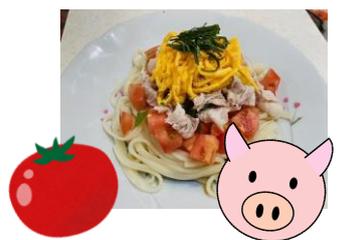
クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。



#### 材料（2人分）

豚肉しゃぶしゃぶ用	100g
そうめん(乾)	150g
トマト	1個
卵	1個
青しそ	4枚
A【かけつゆ】	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2と2/3
水	150ml
ごま油	小さじ2

### 豚肉とトマトの ぶっかけそうめん



#### 作り方

- ① フライパンに溶いた卵を流し入れ、錦糸卵を作る。
- ② 鍋に湯を沸かして、豚肉をさっと湯通し、ザルに取り、一口大に切る。
- ③ トマトはヘタを取り、鍋に湯を沸かして、さっとくぐらせ、水に取り皮をむき、1.5cm位の角切りにする。
- ④ 青しそは縦半分に切って、千切りにする。
- ⑤ そうめんを茹でて、冷水で洗い、水気を絞り器に盛る。
- ⑥ ⑤にトマト、豚肉、錦糸卵、青しそを盛り、Aを全て合わせ、上からぶっかける。

#### 【1人あたり】

エネルギー:450kcal たんぱく質:21.6g 脂質:13g  
カルシウム:37mg 塩分:2.9g

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！