



食育だより



No.9

令和3年7月1日 発行

管理栄養士 上釜 隆聖

暑さもそろそろ本番となりますが、ジメジメとした日は続きそうですね。このような時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。夏を乗り切るためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけていきましょう。そして細めな水分補給も欠かさず心がけ楽しい夏を迎えていきましょう！(*^-^*)

★夏バテに気を付けましょう★

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しく睡眠不足になり、生活リズムが崩れてしまいがちなこの季節は体の調子も崩れやすくなるので夏バテしないように次のことに注意していきましょう。

- 水分を適度に補給する
- 十分な睡眠をとる
- バランスの良い食事をする



★夏野菜でクールダウン★

夏が旬の野菜や果物には、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルを摂ることもできます。なかでも、キュウリには利尿作用があり身体の余分な熱を逃がす働きがあります。また、カリウムも豊富に含まれています。

そして、疲労回復にはスイカがおすすめです。旬の食材を上手に食事に取り入れながら火照った体をクールダウンしていきましょう。

7月の旬の食材



オクラ



トマト



きゅうり



ピーマン



もも

★夏野菜の豆知識★

トマト

リコピンという物質が生活習慣病予防につながります。また、風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。

オクラ

オクラのめめりは食物繊維であり、その中でもペクチンという成分には整腸作用があります。また、カリウムとカルシウムも豊富に含まれています。

ピーマン

ビタミンCが豊富であり疲労回復が期待されています。また、カロテンを豊富に含んでいます。



今月のレシピ

★夏野菜カレー★ (5人分)

<材料>

玉ねぎ 230g	◎夏野菜◎
合挽ひき肉 250g	ゴーヤ 10g
油 大さじ1	オクラ 20g (2本)
水 200cc	ナス 30g (3枚)
カレールウ 1/2箱	ミニトマト 20g (2個)

<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②鍋に油をしき、ひき肉と玉ねぎを炒める
- ③具材に火が通ったら水を入れる。
- ④ひと煮立ちしたら火を止めカレールウを入れ溶かして完成。



<夏野菜>

オクラ、ゴーヤ、ナスをフライパンで素焼きをする。ある程度焼き目がついたら、写真の通りに盛り付ける。
※夏野菜はお好みの具材を用いても美味しく出来ますよ★