



# 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～

## 暑い夏に要注意！！夏バテ対策で元気に過ごしましょう！！

今年は猛暑日が続く、熱中症になりやすいため、こまめな水分補給と予防を心がけましょう。また、「食欲がない」「だるい」などの症状が慢性的疲労となり、夏バテになることがあります。夏バテ予防としてバランスよく栄養をとり、十分な睡眠と休養をとることが大切です。身体へ負担がかからないよう、日頃の生活習慣を見直してみましょう！

## ～ 夏バテ予防に効果！食生活のポイント ～

### ◆朝ごはんをしっかり食べよう！

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ろう！

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です。

### ◆ビタミン・ミネラルを補給しよう！

ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCは夏バテ予防の強い味方です！

### ◆冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに注意しよう！

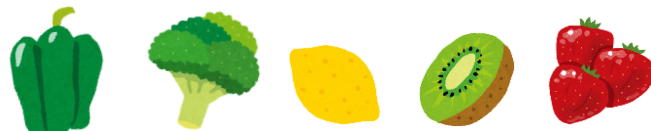
胃腸をこわしたり、食欲不振の原因に…適度に水分補給をしましょう。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



暑い日が続くと、体がビタミンB<sub>1</sub>を多く消耗します。主に豚肉、うなぎ、大豆、玄米などに多く含まれ、アリシンを多く含む、玉ねぎ、長ねぎ、ニラ、にんにくなどと一緒に食べると吸収率がアップ！

### ビタミンCを多く含む食品



ピーマンやブロッコリーなどの野菜や、果物に多く含まれます。体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けます。また、酸味のあるかんきつ系の果物や酢を使った食べ物は疲労回復や食欲増進作用があります。

## 【おさかなの野菜あんかけ】

材料（2人分）

魚（たらなど）	1切れ60gを2切れ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
ピーマン	20g
にんじん	20g
たまねぎ	20g
しめじ	20g
A { だし汁	1/2カップ
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①魚は塩・こしょうをふりかける。フライパンにオリーブ油を入れ、弱火～中火でしっかりと両面を焼き、皿に移しておく。
- ②野菜はすべてせん切りにする。しめじは石づきを取り、小さめにさいておく。
- ③フライパンにだし汁を入れ、2の野菜を加え、Aを入れて中火で具材を煮る。
- ④具材がやわらかくなったら、3に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。お皿に盛った1の魚にあんをかけて完成。

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！