

食育だより



中津川市・東白川村
食と文化の館

夏を元気に過ごすための食生活



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。暑さに負けず、元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の恵みをいっぱいもらって育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べ、規則正しい生活をして、暑い夏を乗り切りましょう。

暑さに負けない夏の過ごし方



<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

夏野菜を食べよう!

～太陽の恵み、栄養たっぷり夏野菜～



< 熱中症対策 >

体を冷やし、熱中症を予防するカリウムなどがたっぷり含まれています。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

< 感染症対策 >

旬の野菜に多く含まれるビタミン類は、鼻やのどを丈夫にし、体の疲れをとり、病気に負けない体づくりにつながります。



< 虫歯対策 >

野菜に含まれる食物繊維は、おなかの調子を整えます。また、口の中を清潔にする働きもあります。かみごたえのある野菜をしっかりかむことで、だ液がたくさん出て、口の中の菌を減らしてくれます。



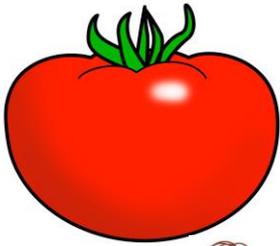
水分補給も忘れずに!!

こまめに、お茶や水を飲みましょう。
大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどを飲みましょう。



けんこうづくりコーナー

トマト



ひる よる きおんさ なた ひかくてきすす きこつ なかつがわし
 昼と夜の気温差があり、夏も比較的涼しい気候の中津川市
 では「トマト」の栽培がさかんです。夏の太陽をいっぱい浴
 びて育ったトマトはとても色鮮やかな赤色をしています。ト
 マトの赤い色素は「リコピン」という成分で、体の酸化（錆
 び付き）を防ぎ、体を若々しく保つといわれています。ま
 た、熱中症予防として食べてもよく、ヨーロッパのことわ
 ざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれている
 ほどたくさんの栄養が含まれています。

作ってみましょう♪ トマト肉じゃが

【材料（4人分）】

じゃがいも	2～3こ
たまねぎ	中サイズ1こ
トマト	小サイズ1こ
豚こま肉	60g
いんげん	12g
サラダ油	適量
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
中さら糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
和風だしの素	小さじ1/2

【作り方】

- ① ジャがいもは厚めのいちょう切りにし、水にさらす。たまねぎはくし切りにする。トマトは湯むきをして、一口大に切る。
- ② 油でたまねぎを炒める。
- ③ 豚肉を入れて炒める。
- ④ ジャがいも、トマトを入れる。
- ⑤ 調味料を加えて煮る。
- ⑥ いんげんを入れてさっと煮る。

※トマトから水分が出ますが、少ない場合は水を加えて煮ましよう。完熟のトマトを使用するとうまみ成分が多くさらにおいしくなります。



減塩ポイント！

旬のトマトのおいさとトマトの酸味で、塩分を控えることができます。



減塩キャラクター「よしおくん」

こんげつ けんやいさんひん 今月の県産内品

こめ 米 ・ こめこ 米粉 ・ きゅうにゅう 牛乳 ・ きゅうり きゅうり ・ こまつな こまつな ・ だいこん だいこん
 トマト ・ にんじん にんじん ・ ねぎ ねぎ ・ ほうれんそう ほうれんそう ・ しめじ しめじ など

