

おうちで学ぼう 栄養情報

～夏バテ予防・解消の食事～



【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

ポイント1 1日3食、規則正しい食生活を送りましょう

欠食すると必要な栄養素が不足し、夏バテの原因になります。

食欲がないときは

お酢やレモン汁などで酸味を利かせたり、ショウガやネギ、ミョウガなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を利用したりしてみましょう。

ポイント2 栄養バランスを意識しましょう

●主食・主菜・副菜を組み合わせる

暑い日は食欲が低下し、栄養が偏りやすくなります。

栄養バランスを良くするためには、主食・主菜・副菜に加え、1日1回は牛乳・乳製品と果物を摂取することが大切です。

主食 ごはん・パン・麺

主菜 肉・魚・卵・大豆製品

副菜 野菜・芋・キノコ・海藻

(例)



主食 冷やしうどん **主菜** サラダチキン **副菜** カット野菜

●糖質の取り過ぎには注意

食事が主食に偏っていたり、アイスクリームやジュースなどから糖質を取り過ぎたりすると、夏バテの原因になります。水分は麦茶や水など、甘くない飲み物で補給しましょう。

……………嗜好品は1日200kcal程度が目安です……………

200kcalの目安(いずれか)

- ▶ポテトチップス…… 1/2袋
- ▶アイスクリーム…… 1/2～1個
- ▶ビール…………… 500ml
- ▶コーラ…………… 500ml

ポイント3 主菜や副菜でビタミンやミネラルを補給しましょう

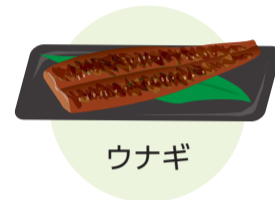
ビタミンB1・B2は糖質をエネルギーにするために使われ、ビタミンCは暑さなどのストレス解消に必要です。また、体調を整えるために必要なカリウム・ナトリウムなどのミネラルは汗で失われます。さまざまな食品から補給しましょう。

ビタミンB1を含む食品

(例)



豚肉(赤身)



ウナギ



大豆

ビタミンB2を含む食品

(例)



レバー



卵



青魚

ビタミンCを含む食品

(例)



パプリカ



ブロッコリー



キウイフルーツ

●栄養バランスの良いレシピなどを区ホームページで紹介しています

区ホームページ「おうちで学ぼう栄養情報」では、栄養バランスの良い食事を揃えるポイントやレシピ、▲ホームページレシピを作った区民の方の感想などを紹介しています。

●食生活相談を随時受け付けています

相談は、各保健センター(11面上欄参照)へお問い合わせください。



おうちで学ぼう!

元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

カラフル野菜のナムル



電子レンジを使用することで色鮮やかなナムルを手軽に作れます。食卓が華やかになる一品です。

ポイント

- ◎本格的な暑さで疲れやすいこの時期に夏野菜を食べることで、不足しがちな栄養素を補えます。
- ◎ごま油と市販のチューブにんにくを手軽に香りをプラスすることで、無理なく減塩できます。

【作り方】

- ① キュウリは3mm幅に切り、パプリカは5mm幅に切る。
- ② オクラ、パプリカを耐熱ボウルに入れ、水を加えラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。
- ③ オクラを斜め1cm幅に切る。
- ④ Aの調味料を混ぜ、野菜と和える。
- ⑤ 器に盛りつけて、いりごまをかける。

【材料】 2人分

- オクラ…………… 6本
- キュウリ…………… 中1本
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- いりごま(白)…………… 少々
- ▶ ごま油…………… 少々
- ▶ チューブにんにく…………… 小さじ1/2
- ▶ しょうゆ…………… 小さじ1

【栄養成分表示】 1人分

エネルギー 37kcal
 たんぱく質 1.6g
 脂質 1.4g
 炭水化物 4.5g
 食塩相当量 0.6g

献立作成：東京聖栄大学

毎月5日は「ごみ減量の日」です。生ごみを捨てる時は、ギュッともう一絞りしてから捨てましょう。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎03 - 5654 - 8273