

食育 メール

三 条 市

残暑に負けない！

栄養満点ごはんを食べよう！



「今年の残暑も厳しいぞんしょ」そんな声が聞こえてきそうな位、日中はまだ、厳しい暑さの日が続いていますね。蒸し暑い日は食欲も落ちやすく、つつい冷たいそうめんやそばなど、主食中心の簡単な食事になっていませんか？健康は食事が基本！栄養満点ごはんを食べて、残暑を元気に乗り切りましょう。

夏バテ解消&疲労回復おすすめメニュー

一緒に食べると吸収力UP！

夏の風物詩



食欲が無い日でもつるっと食べられ夏に活躍する食材です。しかし、つい簡単な食事になってしまい栄養バランスが崩れがちに。そこで夏に摂ってほしい栄養がたっぷりのそうめんメニューをご紹介します。

疲労回復を助ける栄養素



アボカド ビタミンE

体を冷やす食べ物や飲み物を摂ることが多い夏場は冷えに注意。ビタミンEには、末梢血管を広げ、血行をよくする働きがあり、肩こりや冷え性に効果抜群です。



トマト リコピン

トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、熟したトマトほど多く含んでいます。疲れやストレスによって発生する活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、体を元気な状態に戻してくれます。



豚肉 ビタミンB1

ビタミン B1 が不足すると、疲労感や食欲不振をまねきます。ビタミン B1 はごはんや麺類など、糖質の代謝で使われるため、主食だけの簡単な食事が続くと不足しやすくなります。体内で貯蔵できる量も少ないので、意識してとりましょう。

「豚しゃぶ野菜そうめん」

～材料（2人前）～

- そうめん・・・200g
- 豚肉・・・・・・150g
- トマト・・・・・・1個
- きゅうり・・・・1/2本
- アボカド・・・・1個
- みょうが・・・・1個

～作り方～

- ① そうめんをたっぷりのお湯で茹で、冷水で締める。 ⇒ **ワンポイント**
- ② トマト、アボカド、きゅうりは1.5cm角に切り、みょうがは千切りにする。
- ③ 豚肉を茹で、氷水で冷やしておく。
- ④ ★にトマト、アボカド、きゅうりを混ぜておく。
- ⑤ そうめんの上に豚肉を盛り付け、④をかけ、みょうがを盛り付ける。

そうめんは乾麺 100g(一人分)あたり約4gの塩分を含みます。茹でると水に流出しますが、ポイントは水の量。たっぷりの水で茹でた方が塩分がしっかりと抜けますよ。

- 酢・・・・・・大さじ2
- にんにくすりおろし・小さじ1/2
- めんつゆ(薄めたもの)・120ml
- ごま油・・・・適量

ワンポイント



香りと酸味で食欲アップ

香りが良い香味野菜や、酢やレモン汁などのほどよい酸味は食欲を増します。様々な料理に上手に使って、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。



基本はやっぱり“お膳の形”
3食きちんと食べましょう

残暑の悩みのひとつ…日焼けが気になる方必見！

美肌をつくる食事のポイント

この時期、乾燥や日焼けなど、肌ケアに悩む方も多いでしょう。「肌は内臓の鏡」と言われ、体調不良はすぐに肌に現れます。健康な人は肌もきれい！保湿など外からのケアも大切ですが、食事にも気をつけてみませんか。



こんな食材を選ぼう

ごはん

ビタミン、ミネラルも豊富。玄米や雑穀米にすると、さらに栄養アップ。

旬の魚

その時期のおいしい魚を、ぜひ積極的に食卓に。

緑黄色野菜

濃い色の野菜はビタミン類が豊富。毎食食べよう。



旬の食材紹介

8月はもも

大島地区を中心に、30haの面積で栽培されています。桃が収穫されて、店に並ぶまでには、農家の方の手がたくさんかけられています。2月の枝の剪定に始まり、摘果、袋がけ、除袋をひとつひとつ行い、7月中旬に収穫となります。他の果物に比べて実がやわらかく傷みやすいので慎重に扱います。



食物繊維が豊富な桃は、老廃物を排出し病気を防いでくれる「仙人のくだもの」とも呼ばれています。また、ナイアシンという水溶性ビタミンの一種も比較的多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を維持したり、冷え性を改善したりしてくれる効果があります。

おいしく食べるワンポイント

冷やしすぎに注意
冷蔵庫へは食べる2時間前に

甘さに対する舌の感度は温度が低くなると鈍くなります。程良く冷えた状態が、一番甘みを引きだておいしく食べられます。



三条は夏から初冬にかけて色々な果物が出回ります。みずみずしい果物で体を元気にリフレッシュしましょう！

★詳しくは食育メール★
No.87

バランスよく食べて肌の代謝をアップ

肌荒れは皮脂の分泌過剰や血行不良、代謝不良などによって起こります。バランスのよい食事、肌の新陳代謝を促進することが美肌への近道。主食、主菜、副菜のそろった「お膳のかたち」がベストです。

皮膚細胞をつくるたんぱく質

おかずの少ない簡単な食事を続けると、肌をみずみずしく保つたんぱく質が不足し、肌の弾力が衰えます。肉ばかりに偏らないよう、魚や卵、豆腐などを順番に、毎食片手に乗るくらいの量を食べましょう。

ハリ・潤いを与えるビタミンC

新鮮な野菜や果物に豊富なビタミンCは、シミやソバカスを防ぐ働きがあります。ビタミンCは体に蓄えられないので、毎食野菜を食べることが大切！欠食は最大の敵です。

肌の再生には早くても約1か月かかります。
すぐに効果がでなくても、続けることが大切です。

三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp