

夏のお食たより

vol.9 H28.7

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

夏こそバランス！夏こそ質！

暑いから汗をたくさんかきますが、大量の汗でビタミンも一緒に流出。カラダがだるくなる原因でもあります。夏の食事は量より質！**主食+主菜+副菜**をそろえて食べましょう！

主食・・・少しでも食べる

主菜・・・豚肉、鶏肉、卵

副菜・・・夏野菜でビタミンCを確保

ビタミンB1が多い食材を

冷たいジュースやスポーツドリンクの飲みすぎにも注意！
特に、一気に大量に飲むと胃への負担を高めます。

夏野菜の紹介

夏はお日様をたっぷり浴びて、レタス類、果菜類、豆科野菜がたくさん出回ります。

旬の野菜はおいしい！安い！ビタミン類が多い！
だから食べないともったいな〜い！！！！

果菜類とは

きゅうり、かぼちゃ、オクラ、とうもろこし、
トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤ

豆科野菜とは

枝豆、さやいんげん

豆科野菜は完熟すると
豆類になり、栄養価が
変化するほふ。

たたききゅうりとトマトのごま油あえ



●材料(1人分)

きゅうり 1/2本
トマト 1/2個
みょうが 1/2個
ごま油・しょうゆ 各大さじ1

●作り方

①きゅうりを麺棒でたたき、2〜3cmに切る。
②トマトは2cm位の乱切り、みょうがは細切りにする。
③①、②を調味料で和えて出来上がり。
※お好みで和風ドレッシング、ふりかけなどで味付けしてもOK♪

ト マ ト

トマトはカロテン、ビタミンCが豊富。生のまま食べられるお手軽な夏野菜です♪
そのままでもよし！サラダや和えものはもちろん、そうめんやサンドイッチにいれてもおいしいです！

①厚木保健福祉事務所HPで
「食事をもっと楽しく」をクリック



厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ！

②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku