

夏のお食(た)より vol.13 H29.7

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！

暑い夏には麺がうまい！！

暑くなってくると食欲も落ちがち。そんな時、麺類は食べやすいですね。
さっぱりと和麺系？オシャレにパスタ系？この際がつつり、こってりラーメン系？
そんな麺類を食べる際に気をつけたいポイントをご紹介します！

さっぱり 和麺系

主食だけにかたよりがち。
卵（生でも半熟でも）や、
わかめ・ねぎ・山菜などの
トッピングがのってるもの
がオススメ

オシャレに パスタ系

選んだパスタは野菜系？
肉や魚介系？少ないものを
サイドメニューで追加する
と、バランスばっちり

こってり ラーメン系

野菜増しトッピングで、意
外に野菜をモリモリ食べる
チャンス！アブラ少なめ
オーダーだとなお良し
(^o^)

ぶらすPoint

暑さに負けないために
は、水分補給としっかり
食べることが大事

主食・主菜・副菜を
そろえて食べるほう



ほぶん(厚木保健福祉事務所Twitterキャラ)



毎日1.2~1.5Lの
水分補給が必要です

あなたは何派??

水 お茶 麦茶 紅茶
コーヒー ジュース
スポーツドリンクなど...

水分補給のポイント

ジュースやスポーツドリンクなどは、大量に飲むと砂糖の摂り過ぎの可能性あり!? 栄養成分表示をチェックしよう
コーヒー、紅茶は砂糖の摂り過ぎやカフェインに注意して!!
激しい運動に伴い大量の発汗がある時は、水分と共に、食塩や糖質の補給が大切です。

日常の水分補給には、エネルギーや砂糖、カフェインなどの心配がない“水”や“麦茶”がオススメ

知ってますか? モロヘイヤ

抗酸化作用のある カロテンが豊富で、
葉を刻むと粘りがでるのが特徴の夏野菜です。
ゆでて刻んでしょうゆを混ぜて、ごはんのにせればあっという間にモロヘイヤ丼!

●材料(1人分)

市販のカップスープ(ホトアジ):1袋
ミックスベジタブル(冷凍):適量
ご飯:130g(茶碗1杯程度)

●作り方

① 器に水150mlとミックスベジタブルを入れ、電子レンジで1分30秒加熱する。
にカップスープの素を入れて混ぜ、さらにご飯を加えて、混ぜ合わせたら完成!!

彩り鮮やか! トット

詳しくはHP「MYAさい飯」
若者プロデュースへ!



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こちら!

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_hohoku