

# 食とけんこう

## 暑さに負けないからだをつくろう



暑さに強くなるコツ↓

### 朝食を食べる！

睡眠中に減った水分・エネルギーを補給！  
一日のリズムを整える！



### バランスよく食べる！

汗をかく！ →  
水分・ビタミン・ミネラルが減少！  
→食事で補給！！！！



### 甘いものはほどほどに！

甘いものの摂りすぎは疲れやすくなり  
食欲もなくなります。水分摂取は水やお茶で！

おやつ≠あまいもの



暑さに  
つよくなるよ！

## 夏野菜をたっぷりたべよう！

暑い季節！夏野菜やフルーツは水分・ミネラルがたっぷり。夏バテ予防に。



夏野菜パワーを活用：トマト、ピーマン、なす、ズッキーニなど。ビタミンや水分が豊富でクールダウンの効果あり

### 🍷 簡単レシピで夏バテ防止

★豆腐とトマトの冷やしサラダ 豆腐とトマトの簡単サラダ。口当たりがよく食べやすい。

材料：豆腐絹 1 丁 (300g)・トマト (1 個 200g)・青じそ (3~4 枚)・ごま油 (大さじ1)・ポン酢 (大さじ2)

作り方：①豆腐は軽く水切り、5cm角に。②トマトはヘタをとり、一口サイズに。③青じそを洗って千切りに。④材料を皿に盛り付け、ごま油とポン酢を混ぜたものをかけて出来上がり。

★夏野菜のグリル バルサミコ酢でさっぱりと。

材料：パプリカ (1 個)・ズッキーニ (1 本)・なす (2 本)・ミニトマト (10 粒)・オリーブオイル (大さじ3)・塩 2g (小さじ 1/3)・バルサミコ酢 (大さじ1)

作り方：①野菜を一口大に切りオリーブオイルを絡める②オーブンまたはグリルで焼き目がつくまで焼く③全体に塩をふり、バルサミコ酢をかけて出来上がり

★桃とモッツアレラのカプレーゼ ちょっと大人向けレシピ。気分を変えて。

材料：桃 (1 個)・モッツアレラチーズ (50g)・バジルの葉 (5~6 枚)・オリーブオイル・塩少々

作り方：①桃は皮を剥きスライス、モッツアレラは食べやすい大きさに切る②お皿に盛り付け、バジルの葉を散らす③オリーブオイルをかけ、塩で味を整える

## 健康な食事づくり推進員会の活動

### 調理実習講座のご案内

「みんなの食育：～おいしいベジタブルライフ～」

【 7 月 30 日(木) 中央公民館で実施 】 **小学生募集**です。

※募集は 20 日まで。定員締め切り。

(詳細は広報 7/1 号をご覧ください)

申込はこちら↓



※8月24日に第2回調理講座を予定しています。(広報 8/1 号に掲載予定です。)

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村 1 1 2 - 1 電話 3 7 8 - 3 4 2 1

URL : [https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryu_kenkou/tayori.html)



©K.Chowers・J&F House