



かみす食育だより 令和6年7月号(103号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

梅雨が明けると、一気に気温が上昇します。暑さから体が慣れず疲れがたまりやすいですが、バランスの良い食事や質の良い睡眠などを心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

食事から

夏バテを予防しよう！



夏は、暑さで食欲が落ちがちに。食事を簡単にさっぱり済ませようとする、そうめんなどの炭水化物に偏りやすくなるため注意が必要です。

〈食事のポイント〉

- ・ 3食しっかり食べる
- ・ たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を意識してとる
- ・ 酸味や香辛料を使用したメニューで食欲UP
- ・ ビタミンやミネラルが豊富な野菜を食べる など

旬の野菜・果物

いんげん、枝豆、きゅうり、ゴーヤ、しそ、

ズッキーニ、トマト、なす、みょうが

スイカ、キウイ、パイナップル、桃 など

栄養豊富な旬の食材 枝豆



枝豆は、**未成熟な大豆**を収穫したもの。

（植物分類学上、大豆は豆類で枝豆は野菜類）

大豆として収穫する品種の「若さや」を食べていましたが、近年は、枝豆専用の品種が400以上あるといわれています。アルコールの分解に必要なたんぱく質やビタミンなどが豊富なため、お酒のお供として相性が良いです。

●栄養

豆と野菜の両方の特徴を持った栄養価が高い緑黄色野菜です。たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維などが多く含まれます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあり、疲労回復に役立ちます。



枝豆のふわふわつくね



1人あたり エネルギー 256 kcal、食塩相当量 1.1 g

【作り方】

- 下準備
- ・ 豆腐は水気を切っておく
 - ・ 枝豆は茹でておくか、冷凍の場合は解凍しておく

- ① ボウルにひき肉、豆腐、★を入れてよく混ぜたら、枝豆を加える。
- ② ①を直径5cm程度にふんわり整形する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べる。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分程度焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け完成。お好みで大根おろしやポン酢しょうゆをかけてお召し上がりください。



小さなお子さんなどには枝豆を刻んで入れると安心です。

今回は、たんぱく質をしっかりとりえるレシピを紹介します。
やわらかいので小さなお子さんと一緒に美味しくいただけます。

火の通りが早く
簡単に作れます♪

【材料（4人分）】

- | | | | |
|---------|--------|--------|------|
| 鶏ひき肉 | 250g | ★片栗粉 | 大さじ2 |
| もめん豆腐 | 200g | ★酒 | 大さじ2 |
| 枝豆 | 正味約50g | ★塩こしょう | 少々 |
| 油 | 大さじ2 | | |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ3 | （大根おろし | 適量） |



健康増進課