

日増しに暑さが厳しくなり、疲労を感じやすくなる時期になりましたね。なるべく涼しい場所で過ごし、水分や栄養をしっかりとることを意識して熱中症を予防しましょう。

季節のおはなし

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です。全ての人びとの健康保持・増進の実現に向けて2016年に日本栄養士会によって制定されました。

2025年のテーマは「みんなで結ぶ栄養の日」です。全国の管理栄養士や栄養士が、イベントや健康指導などを通して、栄養に関する情報を発信したり、食生活に関する啓発活動を行ったりします。栄養に関する知識を深め、食生活について考えるきっかけの日にしましょう！

ゴーヤ（にがうり）

豊富なビタミンCで夏バテ防止！

ビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など美肌や健康維持に効果のある栄養素が豊富です。なかでもビタミンCはいちごやレモン果汁よりも多く含まれており、疲労回復のためにもおすすめです。

また、苦みの主成分であるモモルデシンは、胃液の分泌を促し食欲を増進する効果が期待されています。軽く水にさらしたり、サッと熱湯で茹でることで苦味を和らげることができるので、苦味が苦手な方もぜひ様々な料理でチャレンジしてみてください♪



暑さにも紫外線にも負けない！

ゴーヤとレモンの さっぱりサラダ



1人分あたり

エネルギー 57 kcal 食塩相当量 0.4 g

材 料(4人分)

ゴーヤ：大1本（250～300g） レモン：1/2個
ツナ（油漬）：1/2缶 マヨネーズ：大さじ1
塩：少々（ふたつまみ程度）

作 り 方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、3mm程度の厚さに切る。塩をふって軽くもみ、20分程おく。
- ②レモンの皮はピーラーなどで薄くむいて細かくきざむ。中果皮（白いワタ状の部分）は取り除いて、果肉の部分を5mm幅程度にきざむ。
- ③ ①をよく絞り、水気を取る。
- ④ボウルに②と③、マヨネーズ、ツナを入れて混ぜたら完成。

生で食べることで
ビタミンCの摂取率UP！
レモンの酸味でゴーヤの
苦味もやわらぎます。

