



# かみす食育だより 令和8年夏号(127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を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



## 夏を元気に過ごす3つのポイント

### 1 バランスの良い食事

ごはん・おかずを別々にそろえた定食スタイルだけでなく、丼ものなど、主食・主菜・副菜が一緒になった料理を上手に取り入れることで、無理なくバランスの良い食事につながります。

### 2 こまめな水分補給

のどが渇く前に、少しずつ水分をとることが大切です。特に夏場は汗をかきやすいため、意識して水やお茶などを飲み、脱水を予防しましょう。

### 3 夏野菜をしっかり食べよう

旬の野菜は栄養価も高く、入手しやすいのが特徴です。特に夏野菜には、疲労回復や食欲増進効果もあるので、積極的に取り入れましょう。

## 夏が旬の野菜

### トマト



リコピンが豊富で、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があります。

### オクラ



粘り成分のペクチンが、腸内の善玉菌を増やし、便秘の予防・解消につながります。

### ナス



皮に含まれるポリフェノール成分が、コレステロール値を下げ動脈硬化を防いでくれます。

### きゅうり



水分やカリウムが豊富です。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。



## ねばねば ばくだん風そうめん

【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 451kcal 塩分 2.4g

そうめん 3束 まぐろ(刺身用) 6切れ 納豆(たれなし) 1パック  
オクラ 4本 長芋 60g たくあん 20g めんつゆ(濃縮2倍) 大さじ3  
水 大さじ3 温泉卵 2個 刻みのり 適量

### 【作り方】

- ①オクラは塩もみし、熱湯でさっと茹で、冷水にさらし、水気を切ったら小口切りにする。
- ②長芋は皮をむいてすりおろし、たくあんは細切りにする。
- ③そうめんを規定の時間茹で、茹で上がった後冷水でしめる。
- ④めんつゆ(濃縮2倍)に水を加えてかけ汁をつくる。
- ⑤皿にそうめん、まぐろ(刺身用)、オクラ、とろろ、納豆、たくあん、温泉卵を盛り付け、刻みのりをトッピングし、④をかけて完成。

[温泉卵の作り方(卵2個分)]

- ①鍋に1Lの水を入れて火をかけ、沸騰したら火を止める。
- ②冷蔵庫から出したての卵を投入し、12~14分置く。

健康増進課

