

左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

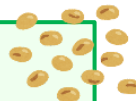
Vol.28
2022年7月19日
香川県

暑い夏を元気に過ごすための合言葉

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために、取り入れたい食材7品目の頭文字を並べたもので、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維を摂ることができます。夏本番に向けて、今日から積極的に取り入れ、乱れがちな食生活を改善しましょう。



- ま...まめ (大豆、小豆などの豆類、豆腐やおからなど)
- ご...ごま (ごま、ピーナッツ、栗などの種実類)
- わ...わかめ (わかめ、ひじき、昆布などの海藻類)
- や...やさい (きゅうり、たまねぎ、なす、ピーマンなど野菜全般)
- さ...さかな (いわし、あじ、うなぎ、かつおなど魚全般)
- し...しいたけ (しいたけ、ぶなしめじ、エリンギなどのきのこ類)
- い...いも (さつまいも、じゃがいも、里芋などの芋類)



熱中症にご注意を!



- 扇風機や冷房機器を使用し、温度や湿度を調整しましょう。
- のどが渇いていない時も、水分をこまめにとりましょう。
- 汗をたくさんかいた時は、経口補水液などを利用するといいでしょ。
- 通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を選びましょう。
- 外出の際には、日傘や帽子を利用したり、木陰で休憩するようにしましょう。



管理栄養士の簡単レシピ



☆夏バテ防止におすすめスタミナ料理

『まごわやさしいネバナネバ丼』

【1人分】
 エネルギー:517kcal たんぱく質:25.4g 脂質:14.0g
 炭水化物:80.3g 食塩相当量:2.2g 食物繊維 9.6g

▼材料(1人分)

- ・ごはん 170g
- ・オクラ 2本
- ・山芋 30g
- ・納豆 1パック
- ・まぐろ 30g
- ・めかぶ 1パック
- ・なめたけ 20g
- ・卵黄 1個
- ・ごま 少々
- ・だし醤油 大さじ1

魚の種類を変えてもOK!
大葉やネギなどをのせてもGOOD!

▼作り方

- ① オクラは洗ってラップをし、電子レンジで500W 30秒程度加熱する。冷まして小口切りにする。
- ② 丼にご飯を盛り付け、①と★、すりおろした山芋を盛り付ける。
- ③ 卵黄をのせ、ごまをふる。
- ④ お好みでだし醤油をかけ完成。