

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…

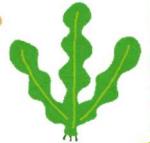
Vol.28
2022年7月19日
香川県

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バ井』

【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 井にご飯を盛り付け、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。

令和4年7月19日

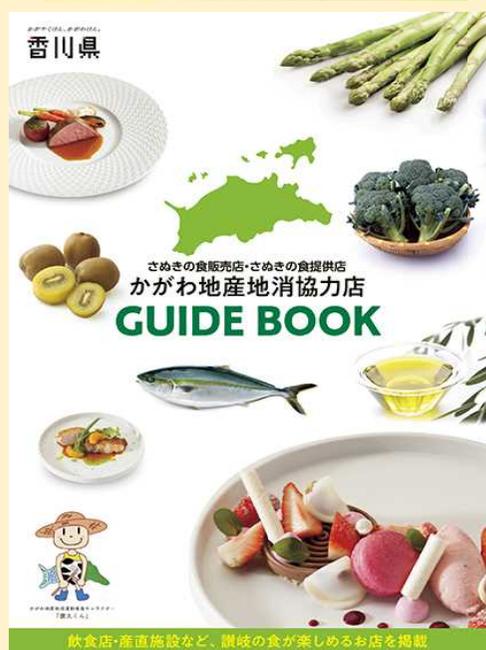
せいさん食育情報

第4号

◎かがわ地産地消協力店「さぬきの食提供店」で旬の食材を味わおう！

西讃農業改良普及センター

かがわ地産地消協力店「さぬきの食提供店」で旬の食材を味わう！



「さぬきの食提供店」では、旬の食材などを使った料理を食べることができます。

7月は、

- ・オリーブ畜産物のオリーブ牛、オリーブ豚、オリーブ地鶏
- ・地元の漁港から仕入れた鯛、スズキ、エビなどの水産物
- ・産直から仕入れた新鮮な三豊ナス、さぬきのめざめ、トマトなどの野菜やマンゴー、パッションフルーツなどの果物が

味わえます。



かがわ地産地消協力店「さぬきの食提供店」

実施日：平成15年7月～

実施場所：県内

うち、西讃管内 15店

(和食店4軒、定食店3軒、うどん・そば店2軒、洋食店3軒、
カフェ・スイーツ店3軒)

対象：消費者

内容：県内で生産される豊富な農林水産物を食べてもらう機会を増やし、県産農林水産物の消費拡大につなげることを目的に、香川県農政水産部農政課が「さぬきの食提供店」を募集し、登録・PRしています。

☺「さぬきの食提供店」はガイドブックで確認できます。

[かがわ地産地消協力店](#) で検索！

「かがわ地産地消協力店ガイドブック」PDFに詳細を掲載しています。

☺香川県農畜水産物応援ポータルサイト「讃岐の食」でも各種情報を提供しています。