



6月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「楽しく簡単クッキング①～男性料理～」

とき	ところ
6月15日(木) 10時～12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
6月20日(火) 10時～12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
6月23日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131

《献立》
・豚肉と夏野菜のラタトゥイユ
・かぼちゃのサラダ
・ゴーヤの香ばし天ぷら

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、持ち帰り用の容器（3個）、保冷剤

対象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131



毎月19日は「食育の日」！
6月は食育月間です。
家族一緒に楽しくおいしくご飯を食べよう！

保健師コラム～町の保健室より～

梅雨を元気にのりきろう！

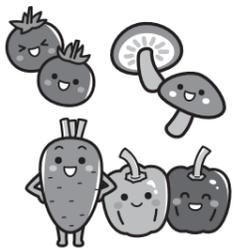
梅雨の時期は湿度が上がリ、気圧や気温の変化が激しくなります。自律神経の調整がうまくいかず「体がだるい」「頭が痛い」などの不調が生じやすくなる時期です。一日の気温差による「肩こり」「冷え」も起こりやすいと言われています。

そんな梅雨の時期にはビタミンを多く含む食品をとりましょう。豚肉やきのこ、緑黄色野菜などがおすすめです。ねぎや生姜など体を温める食品を積極的に摂るのもいいですね。また、エアコンや除湿器を上手に利用し、快適に眠れる睡眠環境を整えましょう。

気圧の変化などで体に余分な水分がたまりやすいため、適度な運動を行うこともおすすめです。暑い日が続くとからだ次第に暑さに慣れてきますが、こうした「暑さに対する体の適応」は、気候の変化よりも遅れて起こります。

夏本番を迎える前の今の時期から、運動やウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏本番の暑さにも対抗しやすくなるかもしれません。運動を行う際には必ず水分補給をおこない、無理はしないようにましょう。

梅雨を元気に乗り切って、活動的な夏を迎えましょ



気温も湿度も高くなる季節がやってきます。カビが生えやすくなったり、食中毒を引き起こす細菌が増殖しやすい環境になります。細菌が原因となる食中毒は6月～8月に多く発生していますので、これからの季節は特に食中毒への注意が必要です。

食中毒予防の3原則は「**付けない（洗う、分ける）**」「**増やさない（低温で保存する）**」「**やっつける（加熱、殺菌）**」です。

正しい手洗いの徹底と、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを守って、食中毒を予防ましょ

《食中毒を防ぐ6つのポイント》

- ①**買い物をするとき** 生鮮食品は新鮮なものを選び、冷凍や冷蔵のものは買い物の最後にする。寄り道をしないで、すぐに帰る。
- ②**家庭で保存するとき** 肉や魚、野菜などの生鮮食品は、速やかに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰めすぎに注意する。
- ③**下準備をするとき** 野菜や果物を先に準備し、肉や魚の汁がつかないようにする。肉や魚、卵を扱った調理器具は、すぐに洗剤と流水で洗う。（熱湯をかける。）肉や魚、卵を触ったらその都度手を洗う。
- ④**調理のとき** 肉や魚は十分に加熱する。（中心部の温度が75℃以上で1分以上）
- ⑤**盛りつけ** 清潔な手で、清潔な食器を使い、料理は室温に長く放置しない。
- ⑥**食品が残ったとき** 完全に冷まして清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保存する。時間が経ったものや、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って捨てる。

☆かぼちゃのサラダ

材料	4人分	1人分
かぼちゃ	300g	75g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
きゅうり	100g	25g
A 酢	小さじ1	小さじ1/4
砂糖	ふたつまみ	少々
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1/4

91kcal 塩分0.5g



<下準備>

かぼちゃ：種とわたを取り、一口大に切る。
きゅうり：薄い輪切りにする。

<作り方>

- ① かぼちゃは耐熱皿に並べてふんわりラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱をしてやわらかくする。
- ② きゅうりに塩少々をふって塩もみし、しばらくおく。
- ③ ①のかぼちゃが熱いうちに塩少々とこしょうをしてざっくりと混ぜ合わせる。（潰しすぎない。）
- ④ きゅうりの水気が出たらさっと洗って水けを絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の粗熱が取れたら、④とマヨネーズを加えてざっくりと混ぜ合わせる。

かぼちゃは潰しすぎないのと、きゅうりに下味をつけるのがポイントです。
下味のおかげで、少なめのマヨネーズであさり仕上がり、かぼちゃの甘みをしっかり感じるができます。