



食育だより



8月、夏本番です。からだは暑さに慣れてきましたか。

暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、この時季ならではの食材をおいしく食べてしっかりと栄養を補給しましょう。

ビタミンや水分をたくさん含む「夏野菜」は夏バテを回復させ、水分の補給に役立ちます。「夏野菜」のカラフルな色合いは食欲増進にもつながります。

暑さからだが負けてしまわないように、夏野菜を積極的に取り入れて、1日3食規則正しく食べましょう。どうしても食欲が出ないときには、おかずを優先に食べてくださいね。

☆豚肉と夏野菜のラタトゥイユ

材料	4人分	1人分
豚肩ロースうす切り	200g	50g
たまねぎ	120g	30g
にんじん	100g	25g
ピーマン	100g	25g
ズッキーニ	100g	25g
なす	100g	25g
にんにく	1かけ	1/4かけ
オリーブ油	大さじ1	大さじ1/4
トマト	400g	100g
ローリエ	1枚	1枚
コンソメ(固形)	1個	1/4個
酒	大さじ2	大さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4

172kcal 塩分1.5g

暑い夏にぴったりの夏野菜をたっぷり使った「ラタトゥイユ」を紹介します。温かいラタトゥイユはもちろんですが、冷たく冷やしてもおいしいですよ。

<下準備>

- 豚肩ロースうす切り 食べやすい大きさに切る。
- たまねぎ 皮をむいて1~1.5cm角に切る。
- にんじん 皮をむいて5mm幅のいちょう切りにする。
- ピーマン 1.5cm大ききの乱切りにする。
- ズッキーニ 5mm幅のいちょう切りにする。
- なす 1cm幅のいちょう切りにする。
- にんにく 皮をむいて包丁でつぶし、粗く刻む。
- トマト 1~2cm角に切る。(皮はむいても、むかなくてもどちらでも)

<作り方>

- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- 豚肉の色が変わってきたら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ズッキーニ、なすの順に加えて炒め合わせる。
- 野菜が少ししんなりしたらトマトを加えてざっくり混ぜ合わせ、Aを加える。クツクツしてきたら弱火にして時々かき混ぜながら20分~30分煮詰める。

ラタトゥイユに豚肉を加えました。豚肉はビタミンB1を豊富に含みます。疲労やストレスから回復させる働きがあるので、夏バテ予防にもとりたいたい栄養素です。ビタミンB1は水溶性なので煮汁も一緒にいただくといいですよ。

毎月19日は「食育の日」！  
8月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



保健師コラム~町の保健室より~

夏バテを予防して、夏を元気に過ごそう

体の冷やしすぎには注意

熱中症を予防するために、冷房などを使うことはとても大切です。一方で、部屋を冷やしすぎると、室内外の温度差に順応するために体力を消耗してしまい、「夏バテ」の原因になります。エアコンの温度設定を28度にするのではなく、室内の温度を28度程度に保ち、冷風が直接体に当たらないよう、風向きを調整しましょう。

また、夏はアイスクリームや清涼飲料水などをたくさん摂り、体を冷やすことでかえって胃腸が弱ってしまう原因になります。アイスクリームなど冷たい物の食べすぎには注意です。

普段の水分補給は、カフェインが含まれていない麦茶などがおすすめです。カフェインには、利尿作用があるため、カフェインが含まれている飲み物(緑茶、コーヒー、紅茶など)を飲みすぎると体に必要な水分が排出され、ひどい場合は脱水状態になります。

しっかり睡眠をとろう

疲れた体を回復させるために睡眠はとても大切！寝苦しい夏だからこそ、寝る環境はしっかり整えたいものです。

入浴後、ほてった体が冷めていくときに眠気がきます。入浴の1時間~2時間後に眠ると、ちょうど体が冷めていくタイミングと重なるため、より質の良い睡眠がとれます。冷房等を上手に使うことはもちろんですが、寝具をサラッとした素材のものに変えてみるのもいいですね。

食欲のないときは具だくさんのスープなど、さらっと食べられるものを食べましょう。夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう!!



あなたの復職を支援します

いきいき子育て中のナースカフェ

参加無料！  
託児あり！

広島県ナースセンターでは、子育てで現場を離れていた看護職の方が、安心して現場に復帰できるよう支援する「いきいき子育て中のナースカフェ」を開催します。

カフェ日程(全日10時~12時30分)

とき	ところ
8月25日(金)	呉市役所
9月12日(火)	安佐南区民文化センター
10月23日(月)	JMSアステールプラザ

- ①子育て中の先輩ナースの体験談を聞きながらのカフェスタイル交流会
- ②求職登録の相談、復職支援研修のご案内
- ③フラワーアレンジメントづくり

※1週間前までの予約が必要です。

詳しくはお問い合わせください。

主催 広島県・公益社団法人広島県看護協会(広島県ナースセンター)

申込み 広島県ナースセンター ☎293-9786(8時30分~17時15分 土日祝日を除く)