



毎日の暑さで体力を消耗し、疲れが抜けにくくなったり、食欲が落ちたりしていませんか。夏は汗をたくさんかくため、水分やビタミン、ミネラルなど、体の調子をととのえる栄養素も一緒に排出されて体のバランスが崩れやすくなります。

太陽をいっぱい浴びて育つ夏野菜は、ビタミンや水分が豊富で、汗と一緒に失いがちなミネラルを調節したり、上がってしまった体温を下げるなど、夏を乗り切るための大切な働きをしてくれます。

夏野菜を積極的に取り入れて、肉や魚のたんぱく質、ビタミンB1を含む食品など色々なものを組み合わせて、1日3食規則正しく食べましょう。

☆ゆで豚と夏野菜のマリネ

材料	4人分	1人分
豚もも肉薄切り	200g	50g
だしの素	小さじ1	小さじ1
片栗粉	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ2	大さじ2
水	500ml	500ml
オクラ	80g	20g
なす	200g	50g
ミニトマト	8個	2個
砂糖	小さじ2	小さじ1/2
酢	大さじ5	大さじ1強
オリーブ油	大さじ2	大さじ1/2
鷹の爪	2本	1/2本
塩	小さじ1/2	少々
黒こしょう	少々	少々

182kcal 塩分0.6g

豚肉に含まれるビタミンB1は、体内で糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあり、疲労やストレスから回復させる作用があります。豚肉を水から入れてほぐすのは、塊にならないコツです。



<下準備>

オクラ：塩（分量外）をふって板ずりし、塩を流して縦半分に切る。

なす：きれいに洗って一口大の乱切りにする。（しましまに皮をむいてもいいです。）

ミニトマト：へたをとってきれいに洗い、半分に切る。

豚もも肉：一口大に切る。（野菜を全て切り終わって最後に切りましょう。）

ボウルにBを混ぜ合わせる。

<作り方>

① 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、豚もも肉を入れてほぐす。

② ①の鍋を火にかけ、軽にかき混ぜながら沸騰させ、沸騰したら5秒待って火をとめる。

③ そのまま2～3分置いて、火が通っていることを確認する。

④ ③をあくが付かないようにザルにあげ、（1～2枚ずつ箸でふり洗いしながら取り出すといいです。）キッチンペーパーで水気をとる。

⑤ フライパンにオリーブ油（分量外）を熱してオクラとなすを入れ、しんなりするまで炒める。

⑥ ④と⑤とミニトマトを、混ぜ合わせたBに入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて味をなじませる。

8月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「レッツ！チャレンジ！クッキング！」

とき	ところ
8月5日（火） 10時～13時	横浜ふれあいセンター
8月7日（木） 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター
8月8日（金） 10時～13時	保健センター

<<献立>>

・ハムたまおにぎり ・フルーツ白玉
・夏野菜の元気いっぱいトマトスープ

持参物 エプロン、三角巾、米100g、ハンドタオル、上履き、水分補給のお茶、髪留め

対象 小学生（定員16名）

申込み 3日前（土、日を除く）までに、保健センター（☎885-3131）へお申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

毎月19日は「食育の日」！
8月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～

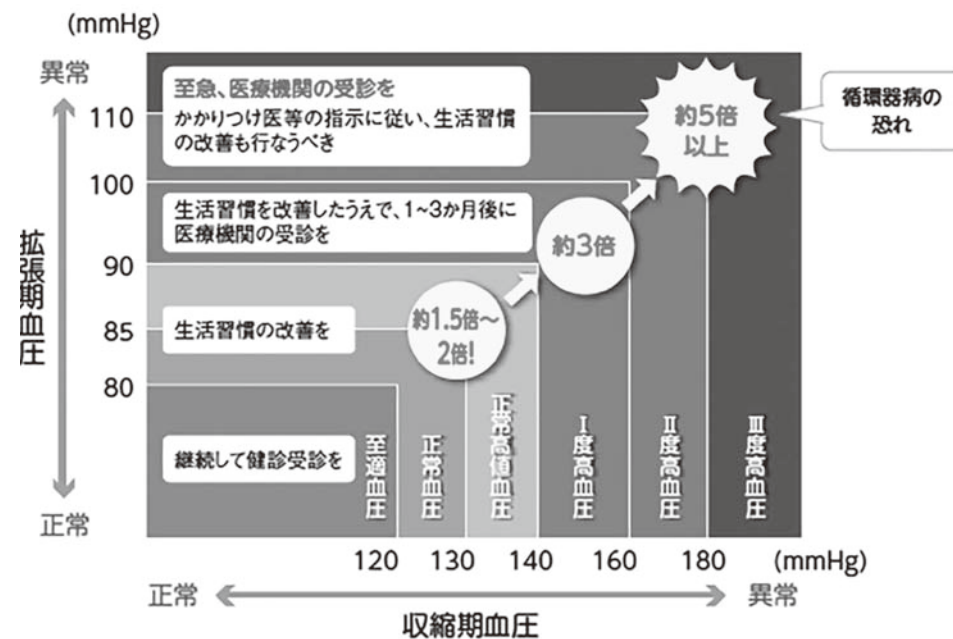
生活習慣病予防～高血圧を予防しましょう～

あなたは自分の血圧がどのくらいか知っていますか？定期的に血圧測定し、健康管理に役立てることが大切です。まずは、高血圧の値ではないか、把握しましょう。

役場、保健センター、ふれあいセンター等の自動血圧計をご利用ください。

血圧が高いと循環器病になりやすい

高血圧は、あらゆるタイプの循環器病（脳卒中や心疾患など）の原因となります。



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」より作成

高血圧を予防・改善する生活習慣

食生活など

【ひき算】塩分をとりすぎない

みそ汁は野菜など具たくさんに、
外食や加工食品を控える、めん類の汁は残すなど

【たし算】野菜を多く、果物も適度にとろう

野菜や果物は、体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄するカリウムを含んでいるので、心がけてとりましょう。

【ひき算】お酒を飲みすぎない

多量飲酒は血圧を上昇させます。

運動など

【たし算】定期的に体を動かす

今よりも10分多く、毎日体を動かしてみましょ。

テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。

体操を日課にして、からだを動かす時間を確保。



適正な体重を維持する

目標は、BMIが25未満です。
体重(kg)÷身長(m)²<25

喫煙

喫煙は虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めます。
禁煙に取り組んでみましょう。

