

かつしか知っ得メモ



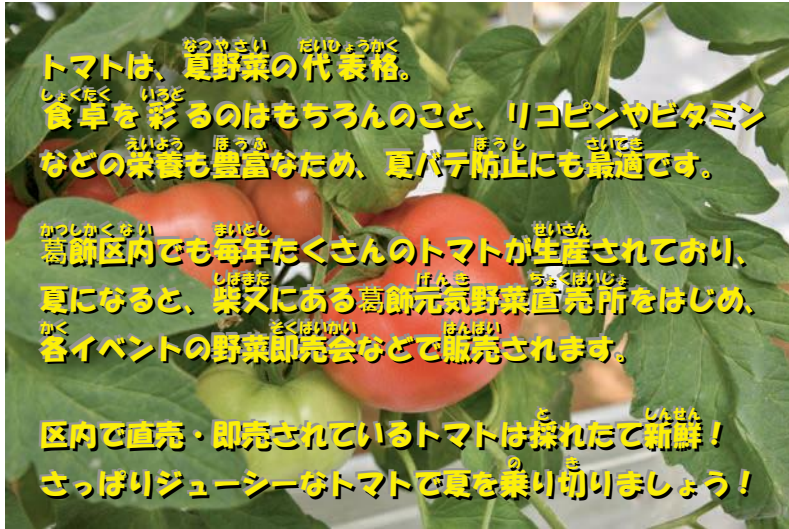
やさしい野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



今月の食材

トマト



トマトは、夏野菜の代表格。食卓を彩るのはもちろんのこと、リコピンやビタミンなどの栄養も豊富なため、夏バテ防止にも最適です。

葛飾区内でも毎年たくさんのトマトが生産されており、夏になると、紫又にある葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などで販売されます。

区内で直売・即売されているトマトは採れたて新鮮！さっぱりジューシーなトマトで夏を乗り切りましょう！

元気野菜ホームページ
QRコード



即売会の開催情報は「葛飾元気野菜ホームページ」に掲載しています。

<http://genkiyasai.jp/>

夏を乗り切れ！冷やしトマトそうめん

材料(2人分)

そうめん(乾)150g(3束)、トマト中1個、水菜1/3束、ツナ缶小1缶、大葉4枚、
たれ：めんつゆ(3倍濃縮)大さじ3、塩少々、ごま油大さじ1、すりごま大さじ2、黒こしょう少々

作り方

- ① 大葉を千切り、トマトを一口大、水菜は3cm位の長さに切る。
- ② ポウルにトマトと水菜、ツナ缶、たれを混ぜ冷やす。
- ③ そうめんを茹で、冷やす。
- ④ 皿にそうめんを盛り、②をかけて大葉を飾る。食べる際によく混ぜる。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

夏バテ予防の生活習慣



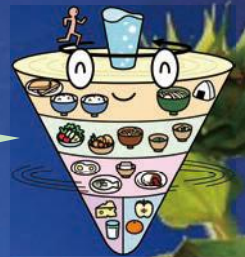
Q. そもそも夏バテって何・・・？

A. 高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるくなったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のこと。室内外の温度差によって体力を消耗したり、自律神経が乱れることから起きる。

<疲れを溜めないポイント>

- ① なるべく早めの就寝時間を心がける。
 - ② 寝る30分～1時間前に温めのお風呂に浸かる。
 - ③ 暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やす。
 - ④ エアコンは温度、風向きをこまめに調節する。
- ※ これらのことに気を付け、その日の疲れをその日のうちに取っ払きましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを19日は食育の日



<夏バテ予防に効果的な食べ物>

量より質に重点を置いた食事をとりましょう。たんぱく質、ビタミン類、クエン酸などを含む食材は特に疲労回復に効果的です。



- たんぱく質・ビタミンB₁ ⇒ 豚肉、大豆など
- ビタミンC ⇒ トマト、ゴーヤ、アスパラガス、かぼちゃなど
- クエン酸 ⇒ レモン、グレープフルーツ、梅干しなど