

かつしか知っ得メモ

脱水・夏バテ対策

水分補給について：1日に約2リットル程度必要です。

※ のどが渴いたと感じる前に水やお茶をこまめに飲みましょう。

※ スポーツドリンクやジュースには糖が含まれているのでとりすぎに注意します。

※ コーヒーや濃いお茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため水分補給には適しません。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



～夏バテ予防の食事～

必要な栄養をとるため、毎日3食とりましょう。主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べることが大切です。



からだづくりに重要



抗酸化作用など



目・皮膚・粘膜の健康を保つ

冷やしとろネバうどん (一人前)

[材料] うどん(1玉)、納豆(1P)、オクラ(2本)、麺つゆ

[作り方]

1. オクラを茹でて、輪切りにする。
2. うどんを茹でて、冷水でしめる。
3. うどんにオクラと納豆を盛り付けて



つゆをかけて完成。お好みで刻み海苔をどうぞ。

■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

漬物



野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



代表的な漬物

- ◆ 塩漬け
白菜、梅干し、しぼ漬け
- ◆ むか漬け
たくあん
- ◆ むかみそ漬け
きゅうり、かぶ、だいこん、にんじん
- ◆ みそ漬け
なす、ごぼう、アボカド
- ◆ しょうゆ漬け
だいこん、きゅうり、卵黄
- ◆ からし漬け
なす、きゅうり
- ◆ 酢漬け
らっきょう、しょうが



歴史

- ◆ 長期保存を目的に縄文時代から作られていたといわれる。
- ◆ 江戸時代に漬物屋が誕生し、庶民の間で広まった。ウリや青菜を塩漬けしたものが最初とされる。

漬物の成分について

- ◆ むか漬けなど、発酵させて作るものには、乳酸菌が作り出したビタミンB群が含まれる。
- ◆ 食べ過ぎは食塩の過剰摂取になるので気をつける。



■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。