

暑い夏を乗り切るために

規則正しい生活「3つのお皿(主食・主菜・副菜)」を意識して



3つのお皿が揃った食事を摂ることで、自然と栄養バランスの良い食事となります。また生活習慣病のリスク低下やイライラの解消などの効果も期待できます。

野菜をしっかり食べよう

野菜、きのこ、海藻類に多く含まれる、ビタミン・ミネラル類、食物繊維をたっぷり摂ることで、生活習慣病やがんを予防するだけでなく、腸内環境が良くなったり、肌荒れ防止になったりとメリットがたくさんあります。



下館支部
まつく きょうこ
真次 京子 会長

食改さんの豆知識

今の時期、美味しい夏野菜には、火照った体を冷やしてくれる役割もあります。1日350g以上を目標に、色々な種類の野菜をたっぷり食べましょう。



食改さんの
これならできるシリーズ



Let's COOKING

旬の夏野菜を食べて 夏バテ知らず



No. 4 食改さんの健康レシピ

～夏野菜で栄養満点～ ズッキーニのトマト煮



作り方

- ①ズッキーニとパプリカを2cm角に切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、Aを加えて混ぜ、ラップをかけて、電子レンジ(600w)で3分加熱。ラップを外し上下を返して混ぜる。
- ③器に盛り、粉チーズをかける。

材 料【2人分】

ズッキーニ	1/2 本
パプリカ(赤、黄)	各 1/4 個
トマトケチャップ	大さじ 2
オリーブオイル	小さじ 2
塩・こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 1

A

ワンポイントアドバイス

好みでレンジの加熱時間を調節してください。また、最後にパセリのみじん切りなどをふると色鮮やかで綺麗に仕上がります。



下館支部
ほりえ 堀江 のり子 副会長

熱量 80kal、たんぱく質 2.0g、脂質 4.4g、塩分 0.5g

食生活改善推進員養成講座 参加者募集

調理手法や食生活を中心に、健康づくりに関する正しい知識を学びます。養成後は、食改さんとして仲間と料理教室を開催するなど、ボランティア活動を楽しみながら健康づくりの輪を広げてみませんか。

期 間：9月～令和5年3月(全7回)

場 所：明野保健センター(新井新田)

対 象：市内在住で、講座終了後にボランティア活動ができる人

定 員：先着 20 人

参加費：1,200 円(テキスト代)

申込方法：8月30日(火)までに健康増進課窓口又は電話で



暑い日が続く「体がだるい」、「食欲がない」など不調を感じる人もいるのではないのでしょうか。生活リズムの乱れや栄養バランスの偏りなどで自律神経が乱れると、夏バテの原因となります。暑い夏を乗り切るため、旬の夏野菜を使った栄養満点のレシピを紹介します。

【申】問 健康増進課(本庁2階) ☎ 22・0506