



食育だより



中津川市・東白川村
食と文化の館

あつ なつ 暑い夏がやってきました。あつ 暑さにより、しょくよく 食欲がなくなったり、つか 疲れやすくなったりすることがないよう、きそくただ 規則正しい生活をして、しょくじ 食事をしっかりとることをこころがけましょう。

また、あつ 暑いときにはのどがかわいて、せいりよういんりようすい 清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことにちゅうい 注意していますか？

じょうず すいぶん 上手に水分をとろう！

きおん たか 気温が高くなる、この季節にきをつけたいのが「ねっちゅうしょう 熱中症」です。すいぶん じょうず 水分を上手にとらないと、からだ すいぶん 体からの水分がうばわれ、からだ 体の調子が悪くなり、「ねっちゅうしょう 熱中症」になってしまうけん 危険があります。じょうず すいぶん 上手に水分をとるようにしましょう。

どのくらいめばいいの？



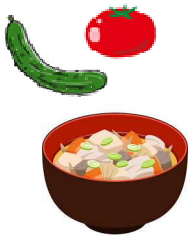
- うんどうまえ 運動前に1～2杯
- うんどうちゅう 運動中は、15分から30分おきに、こップ1杯
- うんどうご 運動後は、なんかい 何回かにわけてすこ 少しずつ

何をめばいいの？



- みじか じかん うんどう 短い時間の運動のとき：みず むぎちや 水や麦茶
 - なが じかん じかんいじょう うんどう 長い時間（1時間以上）の運動のとき：とうぶん らく 糖分を含んだスポーツ飲料
- ※スポーツ飲料は、いんりよう 激しい運動をしたときにあせ 汗としてうしな 失われたすいぶん 水分をほきゅう 補給するもの。

くふうできることは？



なつやさいくだもの すいぶんほきゅう
・夏野菜や果物で水分補給をしよう

きゅうりやなす、トマト、すいか、ぶどうなどは、すいぶん 水分がとれると同時に、ビタミンやミネラルもとれます。

しるもの すいぶんほきゅう
・汁物やスープで水分補給をしよう

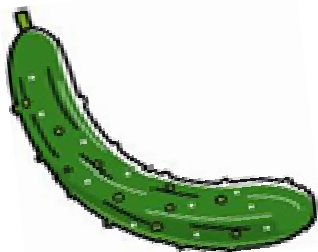
しるもの 汁物・スープなら、すいぶん えんぶん どうじ 水分も塩分も同時にとることができます。

オススメは…^み実だくさん^{しるもの}汁物

- やさい 野菜をたくさんとることができる。どんな^{しょくざい}食材を入れてもよい。
- げんえんこうか 減塩効果がある。
- ちょうしょく 朝食のメニューにもぴったり！

けんこうづくりコーナー

なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜 「きゅうり」



7月に旬を迎えるきゅうりは、夏野菜の代表とも言われています。成分のほとんどが水分で、身体を冷やす効果があるため、暑い夏にぴったりの野菜です。

きゅうりに含まれる酵素は熱に弱いので、新鮮なうちに生で食べることがおすすめです。みずみずしく、さわやかな風味があるので、サラダや酢の物にしたり、みそやマヨネーズなどの調味料をつけたりして食べたりするとおいしいです。

作ってみましょう！

【材料（4人分）】 目安として

きゅうり 1本～2本
だいこん 3cm（輪切りにした状態）
にんじん 1.5cm
＊お好みのドレッシングで

★基本の分量★

酢：油＝1：2＋塩こしょう

これに、レモン果汁やごま、にんにく、たまねぎなどの野菜を入れて作ってもよいですね。調味料は、食材の量に合わせて作ってください。

きゅうりのサラダ

★サラダの食材は、きゅうりやトマト、とうもろこし、えだまめなど、旬の野菜を使って、好みの大きさや形に切って作ってみましょう。

★時には、手作りドレッシングはいかがでしょうか？紹介しますので参考にしてみてください。

和風ドレッシング

・しょうゆ 小さじ1
・酢 小さじ1
・サラダ油 小さじ2
・砂糖 ひとつまみ
・黒こしょう 少々

フレンチドレッシング

・酢 小さじ1
・レモン汁 小さじ1
・サラダ油 小さじ2
・砂糖 ひとつまみ
・塩 ひとつまみ
・黒こしょう 少々

にんじんドレッシング

・にんじん 1/2本
・オリーブオイル 大さじ3
・酢 大さじ1
・砂糖 小さじ1/3
・塩 小さじ1/3

減塩ポイント！

酢を使用することで、酸味を効かせ、塩分を控えることができます。手作りすることで塩分量も調節できますね。



減塩キャラクター「よしおくん」

こんげつ じもと けんさんのうさんぶつ 今月の地元・県産農産物

こめ こめ こ ぎゅうにゅう
米・米粉・牛乳 など