

梅雨が明けると、暑くて湿度の高い夏がやってきます。この季節は食欲が減退しやすい時季でもありますが、しっかりと食事をとらないと栄養が不足し、体調をくずしてしまいます。御家庭でも規則正しい食事と生活を心掛け、夏を元気にお過ごしください。

## 夏の健康づくりは食生活から

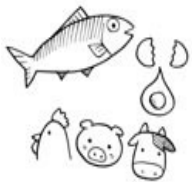
暑さにより体力を消耗し、疲れが出やすいこの季節は、1日3回の食事から栄養素をしっかりととることがとても大切です。暑い季節におすすめの食品を御紹介します。

### ビタミン・ミネラル補給のためにおすすめの食品 ～ 夏野菜

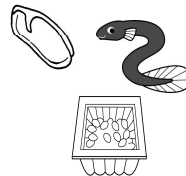


太陽の光をたくさん浴びた夏野菜には、体の調子を整える働きのあるビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。また、水分が多く、体の熱をとる効果のある野菜も多いため、体を涼しくする効果もあります。

### 体力増進のためにおすすめの食品



たんぱく質を多く含む食品  
魚類・肉類・卵・豆類・豆製品など



ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品  
豚肉・納豆・うなぎ・種実類など

たんぱく質は体をつくるもとになる栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復に効果のある栄養素で、“アリシン”という香り成分を多く含むにんにく、にら、長ねぎなどの食品と一緒にとると、体内への吸収が高まります。

### 水分補給に適した飲み物 ～ 麦茶・牛乳・水



のどがかわいたら、麦茶や牛乳、水などを飲むことが水分補給に適しています。ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水は味が甘く、飲みやすいものが多いですが、糖分が多いため飲みすぎには注意が必要です。

☆ こんげつ こんだてしょうかい ☆  
**今月の献立紹介**

・とうもろこしと枝豆のご飯 1日(水)

さいたま市緑区にある若谷農園さんが育てた糖度の高い白いとうもろこしを使ってご飯を炊きます。炊くときに、とうもろこしの芯を乗せて炊くので、粒だけでなく芯に詰まったうま味もご飯に溶けだします。とうもろこしの甘さを味わいながら食べてほしいと思います。

・夏野菜とピーナッツのカレー揚げ 6日(月)

夏野菜のにがうり(ゴーヤー)とかぼちゃを薄切りにし、油で揚げた後から塩・こしょう・カレー粉で味付けをして作ります。苦みのつよい「にがうり(ゴーヤー)」は、少しでも苦さを感じづらくカレー粉の味がつきやすいように小麦粉の衣をつけてから油で揚げ、野菜そのものが甘い「かぼちゃ」は衣をつけず、甘さを感じやすいように素揚げをします。カリカリのピーナッツもアクセントに加えて、にがうり(ゴーヤー)を食べてもらえるように考えた献立です。

・七夕の献立 7日(火)

七夕の献立には、ちらし寿司・七夕汁・星形ゼリーを予定しています。ちらし寿司には、たまご、えび、かんぴょう、しいたけ、さやいんげんなどの食材を使って作ります。七夕汁は、春雨と千切りの野菜を天の川に見立て、星形のかまぼこを入れて作ります。七夕当日の夜空に、天の川とたくさんの星が見えますように☆



さいたま市区役所保健センターからのお知らせ

野菜は1日350g以上!

**食事のバランス、とれていますか?**

さいたま市の市民調査※の結果によると、バランスの良い食事(主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上)をほとんど毎日食べる人の割合は、16歳以上で51.7%、若い世代では38.6%と低い値となっています。

そこで、さいたま市食育ナビでは、時短で簡単に野菜もとれる「管理栄養士おすすめ パパッと簡単! 栄養満点ごはん」を紹介しています。ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください♪

クリームツナパスタ

- ・フライパン1つでできる!
- ・1品で1食分の野菜がとれます



レンジで! そぼろ親子丼

- ・まな板・包丁いらず!
- ・調味料はめんつゆだけ♪



レシピの詳細は  
 「さいたま市 食育ナビ」で  
 検索!  
 または、二次元コードを読み  
 取ってアクセスしてみてください♪



※令和3年さいたま市健康づくり及び食育についての調査