



～毎月19日は食育の日～

いよいよ夏本番です。この時期は、暑さのため食欲が落ち、冷たいものを飲んだり食べたりする機会が多くなります。そのため栄養が偏り、体調を崩しやすくなります。そこで、夏を元気に乗り切る食事のポイントを紹介します。

## 【夏を元気に過ごす食事】

### ポイント①

主食+主菜+副菜を  
 組み合わせよう！



献立を考える時のポイントは、主食（米や麺類）+主菜（魚、肉など）+副菜（野菜・海そう）をそろえることです。様々な種類の食材を摂ることで、栄養のバランスが整います。

### ポイント②

夏のおすすめはスープ  
 水分とミネラルの補給を！

食欲のない時は、特に野菜がたっぷり入ったのスープやみそ汁などがおすすめです。

### ポイント③

食欲アップには、味に変化を  
 つけるのがコツ！



ケチャップ、マヨネーズ、レモン汁や酢など調味料を上手に利用して、味にメリハリをつけると、食が進みます。

### ポイント④

豚肉でビタミンB<sub>1</sub>の補給が  
 おすすめ！

麺類や甘いものを多く取りすぎると、糖質を分解するためのビタミン B<sub>1</sub>がたくさん必要になります。豚肉とネギを組み合わせ、料理するとよいでしょう。



## 【夏野菜レシピ】

### ＜夏野菜の豚汁＞



（材料4人分）

豚小間肉	60g	なす（小）	1本
オクラ	3本	かぼちゃ	1/8個
ねぎ	4cm	サラダ油	小さじ1
だし汁	600ml	みそ	大さじ2

（作り方）

- ① なすはいちょう切り、オクラとねぎは小口切り、かぼちゃは角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、だし汁と①を加えて煮る。
- ③ みそで味を調える。



### ＜とうがんスープ＞



（材料4人分）

鶏小間肉	50g	とうがん	100g
モロヘイヤ	60g	椎茸	20g
だし汁	600ml	酒	大さじ1
醤油	大さじ1	しお	少々

（作り方）

- ① とうがんは皮をむき、角切りにする。モロヘイヤは葉先をさっとゆで、切っておく。椎茸は千切りにする。
- ② だし汁に酒、鶏小間肉、とうがん、椎茸を入れて煮て、モロヘイヤを加える。
- ③ 調味料で、味を調える。

※とうがんはウリ科の野菜で、血圧を下げる働きをもつカリウムが豊富に含まれています。