

# 8月 こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます。



8月に入ると、ますます暑さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。夏バテにならない為に、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をしっかりとって、毎日を元気に過ごしましょう！

## 夏バテ 予防におすすめの食材



夏は、そうめんなど1品料理になりがちですが、タンパク質やビタミン・ミネラル等の栄養素が摂れる食品も一緒に取り入れると夏バテ予防になります。

### 豚肉・大豆製品

豚肉や大豆製品には、血液や筋肉の素になるタンパク質や、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。不足すると疲労や体力低下をもたらし、夏バテの原因になってしまいます。



### 夏野菜

夏が旬の野菜（きゅうり、トマト、なす、ピーマン等）や、果物（すいか、なし等）は、水分が多く、体を冷やす効果があります。

また、汗で失われやすいビタミンや、カリウムなどのミネラルも豊富です。



### 他にも・・・

カレー粉やにんにく等の香辛料や香味野菜は、食欲増進効果があります！



## 旬のきゅうりをおいしく食べよう

きゅうりは、水分とカリウムを豊富に含み、身体にこもった熱の排出を促したり、体内の水分量を調整し、むくみやだるさを解消してくれます。

濃い緑色でツヤとハリがあり、きゅうりの表面がとげとげしているものが新鮮です。



## 今月のレシピ きゅうりとツナのポン酢和え



～材料～（おとな2人分）

きゅうり	1本
キャベツ	葉2枚
にんじん	1/6本
ツナ缶	1/2缶
しょうゆ	小さじ1
★白砂糖	小さじ1/2
レモン果汁	小さじ1/2

～作り方～

- ① きゅうりは半月切り、キャベツとにんじんは短冊切りにし、茹でる。
- ② ツナ缶は、汁気を切る。
- ③ ★の調味料を混ぜ、ポン酢を作る。
- ④ ①の野菜・②のツナ・③のポン酢を混ぜ合わせたら出来上がり！



きゅうりも茹でることで、独特の青臭さやえぐみが取れて、小さなお子さんでも食べやすくなります。



クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→ぜひ、作ってみてください！



知ると分かる。すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI