

# かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを19日は食育の日



こんげつ しょうざい  
今月の食材：**オクラ**

## オクラとは・・・

- ✓ 6月～8月が旬の野菜。
- ✓ 原産国はエジプト。
- ✓ 緑色が濃く鮮やかで、表面が産毛でびっしり覆われているものが新鮮。
- ✓ ネバネバ成分は水溶性食物繊維のペクチンや複合性たんぱく質など。
- ✓ 便秘予防にも○。



## オクラとトマトのそうめん

さいりょう ふたりぶん  
材料(二人分)

- ・そうめん 3束
  - ・オクラ 4本
  - ・トマト 1個
  - ・めんつゆ 大さじ4
- ※
- ・おろしにんにく 1/2片
  - ・しお 小さじ 1/4
  - ・レモン汁 小さじ 1/2

### つくりかた 作り方

- ① オクラとそうめんをゆでる。
- ② ゆでたオクラとトマトを小さく切り、※と和える。
- ③ ゆでたそうめん②のをせ、めんつゆをかける。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ



のりきから  
野菜から  
食べよう！  
1日350g  
を目標に。



## 暑さに負けない 疲れにくい体を作るには？

### ～暑い日に疲れやすい原因～

1. クーラーによる冷えと暑さの繰り返し
2. 汗をかくことによる体内のミネラル不足
3. 砂糖の多い食品や冷たい物の摂りすぎ
4. 暑くて寝つけず、夜更かし
5. 麺類だけなどの偏った食事によるビタミン不足



- 体を冷やし胃腸の働きを弱めてしまう。
- だるくなり、食欲不振や下痢などにつながる。
- 脱水症状を起こす。

**\*食事内容や生活習慣を見直しましょう！**

## 積極的にとりたい食品

**ビタミンB1**：豚肉、大豆、ウナギ蒲焼等  
糖質をエネルギーに変えるのに必要。



**クエン酸**：レモンなど柑橘類、お酢等  
ビタミンB1の吸収をよくする。



**アリシン**：玉ねぎ、ねぎ、にら、にんにく等  
食欲増進、疲労回復の効果がある。

