

元気モリモリだよ



暑くても元気！夏に負けない食事

令和4年度の食育だよりは、子どもたちだけでなく、家族全員が楽しめる食事の情報をお届けしたいと思います。初回は夏の食事です。熱中症を予防するためにも食事は3食しっかり食べることが大切ですが、暑いと食欲がないことが多いですよ。夏に負けないポイントを紹介していきます。

ポイント 少量でも質の高い食事を意識する

食欲不振が続くと栄養不足でさらに体力や気力が失われてしまいます。少量でもたんぱく質（肉、魚、卵、大豆、乳製品など）とビタミン（野菜や果物）、ミネラル（牛乳、海藻）が入った食事を意識しましょう。そうめんを食べる時は、肉、魚、野菜などのおかずを加える、具や薬味をたっぷりにするなど工夫をしましょう。



ポイント 冷たい物はとりすぎない

冷たい飲み物やアイスなどが美味しく感じますが、夏バテで弱っている胃にさらに負担がかかります。温かい料理を食べ、水分補給は冷えすぎでない麦茶や水を選びましょう。

ポイント 香辛料、酸味を活かして食欲増進効果

なかなか食欲が出ない時は、辛みや酸味を活かすと食欲が高まります。ショウガやわさび、コショウといった香辛料だけでなく、シソやみょうが、ネギなどの香味野菜、酢の風味を使ってさっぱり美味しくいただきましょう。

元気モリモリレシピ（主菜編）

◆ ゴーヤチャンフルー ◆

材料（2人分）

| | | |
|--------|--------|--------|
| ゴーヤ | 120g | |
| 豚もも薄切り | 80g | |
| しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| みりん | 小さじ2/3 | |
| 片栗粉 | 小さじ2/3 | |
| にんじん | 40g | |
| 油 | 大さじ1 | |
| にんにく | 適量 | |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 | |
| A | 塩 | 小さじ1/3 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | |

【作り方】

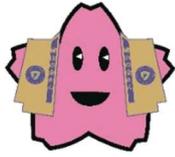
- ①豚肉は一口大に切り、しょうゆとみりんで下味をつけて汁気をきり、片栗粉をまぶす。
- ②ゴーヤは半分に切って種とわたを除き薄切り、塩（分量外）で揉みさっと洗ってしぼっておく。にんじんは短冊切りにする。
- ③フライパンに油をあたため、薄切りにしたにんにくを炒め、香りがでたら①を加える。
- ④肉の色が変わったら、②、豆腐をくずしながら加え、Aの調味料で味を調べ、溶き卵を回し入れて炒め合わせる。



たんぱく質やビタミン類など
夏バテ予防の栄養がたくさん入って
いる養生食です！



涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！
第1回は、30年以上地域における健康づくりの担い手として活動している
「健康推進員協議会」の活動を紹介します。



コロナ禍でも、健康推進員協議会は創意工夫し活動しています！

涌谷町健康推進員協議会 会長 佐々木富貴代さん

新型コロナウイルスが流行し3年目ですが、感染防止対策をしながら活動をしており
ます。ここでは、昨年の活動を少しご紹介します。

11月12日に八雲区集会所にて運動ひろばの会員を対象に
「生涯骨太クッキング」教室を開催しました。調理実習はせず、
『免疫アップの切り干し大根とピーマンの南蛮酢和え』の作り方
を紹介し、少量試食していただきました。工夫しだいで減塩に
つながるねという声も聞かれました。その他、家庭のみそ汁を
少量持参していただき塩分濃度チェックを行い、普段の汁物の
濃さを確認していただきました。



△生涯骨太クッキングの様子

11月19日には毎年継続している「食育の日」キャンペーンをイオンスーパーセン
ター涌谷店にて行いました。来店された方々に減塩や1日350g野菜摂取のすすめの
レシピやチラシを配布しながら、食の大切さの普及に努めました。皆さんの声を聞くと
塩分を控えた食事ですす味の定着が浸透していることを実感しました。「継続は力なり」
の言葉とおり、地域の皆さんにとっても「自分の健康は自分の手で」につながっている
と思いました。

今後も、時代に合わせながら活動して行きたいと思います。



次回は、JA新みやぎ涌谷地区女性部 富田慶子さんの活動を紹介します。

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が
載っています！！ぜひ下記のURLか右の二次元コードからご覧ください。



URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/kenkoshindan/syokuikulink.html>)



発行 令和4年8月19日 涌谷町健康課 健康づくり班

