

# 元気モリモリだよ!



## 夏バテを予防して健康的な夏を過ごそう



近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗し、夏バテになるので、無理をせずに過ごすことと食事から栄養をしっかり摂取することが大切です。

### ＝ 夏バテを防ぐための食事のポイント ＝

#### ◎ 量よりも質を重視

暑いと食欲が減り、そうめんなどで簡単にお腹を満たしてしまいがちですが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分にとることが大切です。食事は量よりも質を重視し、主菜や副菜をそろえるよう意識して食べましょう。



に



をプラスするなど

#### ◎ 冷たい物の摂りすぎに注意

暑いと体の熱を冷ましたり水分補給のために、冷たい物を多く摂りがちです。冷たい物は胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。温かい料理を食べるように意識し、常温のお茶や水を選ぶなどして、胃腸の負担を減らしましょう。



#### ◎ 香辛料を活用して食欲増進

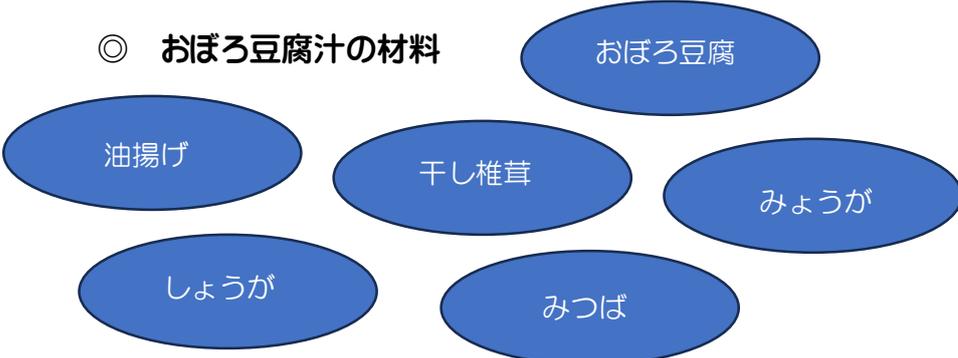
香辛料には食欲を増進させる効果があります。レモンや酢などの酸味、ショウガやネギなどの香味野菜などを活用し、思わず箸を付けたくくなるような料理の工夫をしましょう。

## 涌谷町の郷土料理を食べよう!

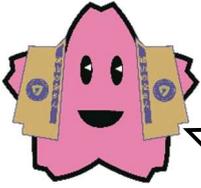
涌谷の郷土料理「おぼろ汁」を知っていますか? 郷土料理はその土地ならではの伝統料理のことで、他の地域では見られない食材や独特の味付け、調理法で作られ、その土地の人々の長い歳月をかけて伝えてきた大切な食文化です。(涌谷町＝おぼろ汁、登米市＝油麩丼、はっと汁、巨理町＝はらこ飯 など)

おぼろ汁は春秋の彼岸やお盆に仏前に供える涌谷町の精進料理でもあり、今でも正月の16日、春秋の彼岸、お盆には欠かせない行事食として親しまれています。

#### ◎ おぼろ豆腐汁の材料



# 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るコーナーです。  
今回は、涌谷町長遠藤稔雄さんから地産地消についてお話を伺い健康課の職員が  
おすすめのレシピを再現してみました。

令和5年6月、遠藤町長と食育についてお話をする機会がありました。その際、遠藤町長から  
「農薬を使わず、自分で手をかけ育てた旬の野菜は体に優しく、おいしい。また、食は心を整えてくれるため、おろそかにしてはならない。」「食事のバランスを考え、たくさんの食材を組み合わせることも大切だが、食材そのものと向き合うシンプルな料理も味わって食べて欲しい。」とお聞きしました。  
食育基本法でも「食は生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの」とされています。

お話の最後には、涌谷町のたまねぎを使った丼ぶりのレシピを  
教えていただきました。早速調理をしてみると、新鮮なたまねぎの  
食感や甘さが感じられる体に優しい丼ぶりでした。みなさんもぜひ  
地場産の食材を利用してみてはいかがでしょうか。



## 遠藤町長おすすめ！たまねぎ丼

＝ 材料（一人分）

ごはん 適量  
玉ねぎ 1/2 個  
卵 2 個  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ2  
しょうゆ大さじ2  
砂糖 大さじ1  
白だし 小さじ1  
こねぎ 適量

＝ 作り方

- 1.玉ねぎは5mm幅に切ります。
- 2.ボウルに卵を入れ、卵を溶きほぐします。
- 3.フライパンに調味料を入れ中火にかけ、ひと煮立ちしたら1を入れます。
- 4.玉ねぎが半透明になり火が通ってきたら、2を半分入れ中火で1分程煮て卵が固まってきたら、残りを入れ1分程加熱し火を止めます。
- 5.丼にごはんを入れ、4を盛り付け、刻んだこねぎを乗せたら完成です。

他にもキャベツ丼、玉ねぎの酢漬けのレシピを  
教えてもらいました。ぜひ遠藤町長に聞いてみてください



次回は、食育推進協議会 門田まりさんの活動を紹介します。お楽しみに！

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！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」 「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

