

Healthy.1

7月号

「夏の食生活について考えよう」

夏を元気に過ごすために！

1. 一日三度の食事をきちんととる

特に魚や肉・大豆製品などから「たんぱく質」を、野菜や果物から「ビタミン類」を十分に摂取することがポイントです。

そうめんだけ、ふりかけごはんだけにならないように気をつけましょう。



2. 清涼飲料水を控える

暑いからといって、冷たい清涼飲料水やかき氷ばかり食べていると、糖質のとり過ぎとなります。

これは体内のビタミンB₁不足を招き、体力の減退につながります。

のどが渴いたらお茶や麦茶などを飲むと良いでしょう。

3. 睡眠をしっかり取る

しっかり睡眠をとらないと、疲れがとれません。夜更かしや朝寝坊などせず、生活リズムを崩さないで暑い夏を乗りきりましょう。



＝たこと大豆の磯和え＝

【材料】（4人分）

レトルト大豆	150g
たこ	150g
A {	しょうが 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
でん粉	適量
揚げ油	適量
塩・青のり	適量

【作り方】

レトルト大豆を 170℃の揚げ油で、かりっとするまで揚げる。

たこはAで下味を付け、余分な汁気を切って、でん粉をまぶす。大豆が揚げ終わったら、たこを揚げる。

揚げた大豆とたこを塩・青のりを加えて和える。

★よくかめるので、あごの発達を助けます。また、かむことで脳の血流が増え、神経系の発達の助けにもなります。