



広報

ひがしよどがわ

編集・発行 東淀川区役所総務課(広報) 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4 ☎4809-9816 FAX6327-1970
東淀川区ホームページ <http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/>
■区の面積13.25km² ■区の人口176,494人 ■区の世帯数92,295世帯<平成23年6月1日現在推計>

7 JUL 2011 月号 平成23年7月 NO.182

👍 1日3食、きちんと食べましょう!

体に必要な栄養素は、毎日とらなければなりません。主食・副菜・主菜をそろえて、バランスのとれた食事をしましょう。

- 主食:ごはん・パン・めんを使った料理
- 副菜:野菜・いも・海藻を使った料理
- 主菜:肉・魚・卵・大豆製品を使った料理

食事バランスガイドを活用しましょう



★食欲をアップさせる工夫

- ・カレー粉・わさび・唐がらしなどの香辛料や、みょうが・ねぎ・みつ葉・ハーブ類などの香味野菜を上手に使う。
- ・酢を使う。酢は、疲労回復や食欲増進に効果があります。
- ・油を使う。油は、エネルギーを作るために効率のよい食品です。酢と混ぜ合わせてドレッシングにするなど、工夫してとるように心がけましょう。

★きゅうりとトマトの中華風サラダ(2人分)

材料 きゅうり…2本、トマト…1個、にんにく…1/2片
ごま油…大さじ1/2杯
サラダ油…大さじ1/2杯、しょうが…1/2片
赤唐辛子…1/2本、しょうゆ…大さじ2/3杯
酒…大さじ1杯、酢…大さじ1杯

- 作り方**
- ①きゅうりは板ずりし、食べやすい大きさに切る。
 - ②トマトはくし切りにし、さらに横半分に切る。
 - ③器にきゅうりとトマトを盛る。
 - ④にんにく・しょうがは、みじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
 - ⑤フライパンにごま油・サラダ油・にんにく・しょうがを入れて熱し、香りが立ったら赤唐辛子・しょうゆ・酒を加え、ひと煮立ちしたら酢を加え、③にかける。

〈情報提供:東淀川区栄養士会〉

★ミルクわらびもち(4人分)

材料 わらびもち粉…70グラム、スキムミルク…大さじ4杯
水…240ミリリットル、きなこ…20グラム、砂糖…大さじ1杯、塩…ひとつまみ

- 作り方**
- ①鍋にわらびもち粉・スキムミルク・水を入れてよく混ぜて溶かす。
 - ②①を火にかけて焦がさないように混ぜながら、粘りがつくまで煮る。
 - ③ボールに氷水を用意し、②をスプーンですくって落とし、冷えて固まったら水気をきり、お皿に盛る。
 - ④きなこ・砂糖・塩を混ぜて、③にかける。



暑さに負けない! 夏を楽しく元気に過ごそう!

一日のリズムを整え、早寝・早起きを心がけ、3回の食事をきちんと食べるなど、規則正しい生活とバランスのとれた食事で、元気に暑い夏をのりきりましょう!



👉 水分はしっかりととりましょう!

身体には、約60%の水分がありますので、特に汗をかきやすい夏には、水分を十分に補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに、飲むようにしましょう。しかし、飲みすぎると胃液が薄まり消化機能が低下したり、満腹感のためなどにより、食欲が低下します。必要だからといって、とり過ぎないようにしましょう。



👉 冷たいものは控えめにしましょう!

暑い時、冷たい飲み物や食べ物は口当たりがいいので、多くとりがちになります。冷たいものをたくさんとると、胃腸が冷え消化機能が低下します。



👉 食中毒に注意しましょう! ～お肉の生食に注意～

生のお肉やレバーには、腸管出血性大腸菌O(オー)157やカンピロバクターなどの食中毒菌が付いていることがあります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者が、食中毒になると重症化しやすいので、お肉の生食は避け、十分に加熱して食べましょう。



まだまだ夏はこれからです。食生活に気を配り、長い夏を元気に楽しく過ごしましょう! 問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

広告掲載枠