

栄養士より

(区役所3階34番)
浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9882

食育広場 ～夏をゲンキに過ごそう～

本格的な夏の到来です！暑さに負けない身体をつくるためには、十分な食事と睡眠が必要です。1日3食食べることを心がけ、生活リズムを崩さないように注意しましょう。



熱中症に注意しましょう！

熱中症は、強い日差しの下でのみ起こるのではなく、室内で起こることもあります。熱中症予防には、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給することが重要です。食事にも汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう！

バナナヨーグルトジュース（4杯分）

〈材料〉

- ・牛乳 300ml
- ・プレーンヨーグルト 300ml
- ・バナナ 大1本
- ・氷 適量

〈作り方〉

1. バナナは皮をむいて適当な大きさに切る
2. 全ての材料をミキサーにかける

ヨーグルトのさっぱりとした味に
氷のしゃりしゃり感が加わり、
夏にぴったりのレシピです。

