

町田市 いまいき健康だより

2013年 (平成25年)
6月1日 夏号 Vol.9

●次号の発行は2013年9月1日(日)予定です。

発行: 町田市
編集: 町田市保健所保健企画課
〒194-8520 東京都町田市赤野2-2-22



今号の紙面

- 2面 ・暮らしのトピック
ハチと上手につき合おう！
・健康シグナル
家庭用品などによる健康被害
- 3面 ・カラダNAVI
健康チェック表が、
はじまります！
・健康づくり推進員
ただ今、活動中！第5回
- 4面 ・季節の朝ごはん
夏野菜のスープ煮

季節の朝ごはん『朝ごはん』で いきいきスタート

お問い合わせ

保健企画課

☎042-724-4241

一日のスタートである朝ごはん。忙しくて朝ごはんを抜くと、頭がぼ～っとして、体もだるいということはありませんか？これは脳や体のエネルギーが不足していることが原因です。朝ごはんには、寝ている間に低下した体温を上昇させ、集中力や記憶力を高めるなど、1日の活動の準備を整える効果があります。

朝ごはんの1品におすすめする「夏野菜のスープ煮」を考案した鶴の苑の管理栄養士・平塚さんのお話では、「1日の能率UPに朝食は欠かせません。体の中から温まるスープ煮は、体温を上げてすっきり目覚めたい朝におすすめです。具材には、体を温める根菜類のほか、夏野菜のかぼちゃやオクラを使い、味付

けはにんにくと生姜をきかせました。夏の冷房による冷え性対策にもぜひ試してみてください」とのこと。

朝ごはんでは生活リズムを整えて、1日をいきいきとスタートさせましょう。



夏野菜たっぷりのスープとパンスタ
ランブルエッグ、ヨーグルト、野菜ジュ
ースでバランスのいい朝食。

夏野菜のスープ煮

[大人1人分:135kcal]

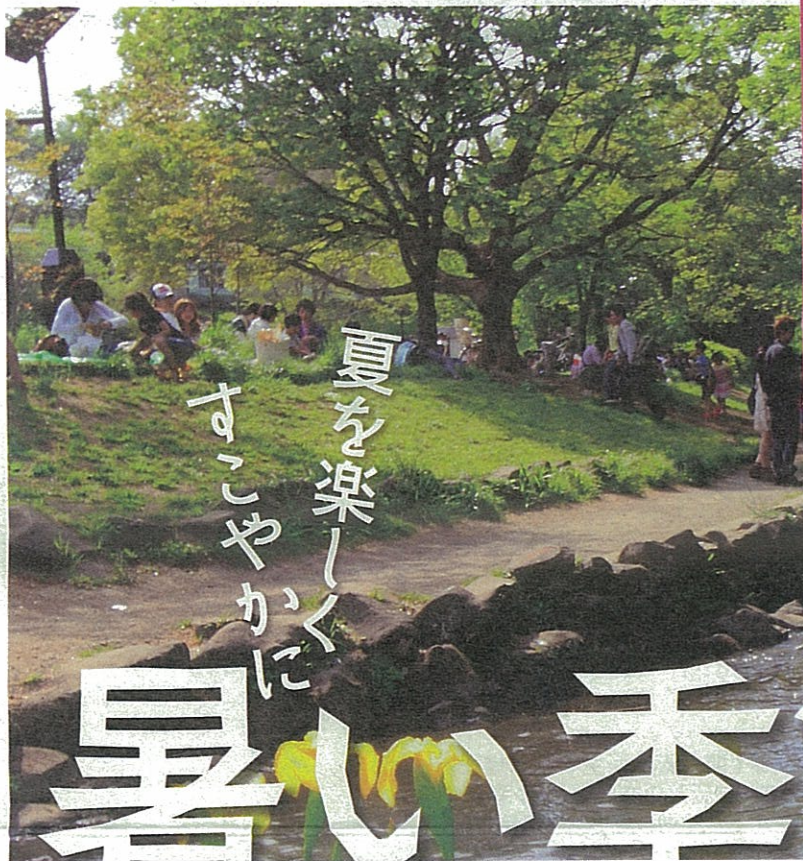
【材料】大人2人分(写真は1人分)

- ・かぼちゃ 80g ・玉ねぎ 30g
- ・人参 30g ・ベーコン 20g
- ・オクラ 10g ・サラダ油 小さじ2(8g)
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1(3g)
- ・おろしにんにく少々(1g)
- ・おろし生姜 少々(1g)
- ・薄口しょうゆ 小さじ2(12g)
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- 1 かぼちゃ、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切り、ベーコンは1cm幅の短冊、オクラは輪切りにする。
- 2 油を熱した鍋におろしにんにく、おろし生姜を入れ、ベーコン、玉ねぎを軽く炒める。
- 3 2の鍋に水200ccと鶏ガラスープの素を入れ、かぼちゃ、人参を加えて煮る。
- 4 野菜が軟らかくなったら、オクラを加え、薄口しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

レシピ提供: 社会福祉法人合掌苑 アシステッドナーシング&リビング「鶴の苑」



暑い季節