

夏を乗り切るう!

元気なカラダは
食事から

食育とは、食の知識とバランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を送る力を育むこと。今号では、食の大切さと、この時期ならではのリスクや対策を紹介します。

区内で活動する「中野区フリー活動栄養士会」に聞きました!

食べることは生きること。家庭や学校での食育を通じて、食べることを楽しみ、食への感謝の心を育みましょう。また、栄養バランスや調理方法を学び、健康的な生活を支えましょう。



同会は、栄養講座や料理教室など、健康づくりのための活動を行っています。食育コラムや料理教室の予定などを中野区フリー活動栄養士会 [☎](#) でご覧になれます。



▲会員研修(フランス料理講習会)



▲新規会員も募集中。詳しくはこちら

「バランス良く」食べる

さまざまな食材で作られたバランスの良い食事は、毎日の健康につながります。「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、まんべんなく栄養を取りましょう。



食べることを「楽しむ」

食事は栄養を取るためだけでなく、家族や仲間とその日の出来事を話し合うコミュニケーションの場としても重要です。

人との食事は、楽しいことに加えて



マナーが身に付く

食の文化を伝える機会に

区が実施する講座などの情報はこちら「中野区食育ポータルサイト」

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

年代別や目的別の情報が手に入ります。講座なども随時開催。災害時の食事やフレイル予防などについても発信中です。



▲
こちらから
アクセス



◀中野区食育
マスコットキャラクター
「うさごはん」

☆4ページで、食に関する催しを紹介します

この時期は特に要注意! 栄養士に聞く!夏の食事の工夫



食中毒対策

気温や湿度が高くなる6月~8月は、細菌による食中毒が増えます。次の点に注意しましょう。

食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック

3 下準備

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

5 食事

出来上がったものは長時間室温に放置しない

2 家庭での保存

冷蔵庫に入れるのは7割程度に

4 調理

加熱は十分に(中心部分の温度が75℃で1分以上が目安)

6 残った食品

温め直す時は十分に加熱する(75℃以上)

手や食器は
清潔に



傷みにくいお弁当作りのコツ

調理

- ハムなどの加工品もしっかり加熱
- ごはんにおかずの水分が移らないように、汁気を切る
- 味付けを濃いめにする

詰める

- 清潔な箸で、素手厳禁
- ごはんやおかずが冷めてから、使い捨てカップを利用
- 保冷剤を添えて持ち運ぶ

なるべく早く食べましょう!



夏バテ対策

涼しい屋内と暑い屋外の温度差で自律神経のバランスが崩れることなどが原因で起こる「夏バテ」。夏に不足しがちな3つの栄養を積極的に取り入れ、夏バテを防ぎましょう。

ビタミン(野菜や果物など) ミネラル(牛乳や海藻など) たんぱく質(肉や卵など)



栄養満点!夏野菜を使ったラタトゥイユ ~スクランブルエッグを添えて~

材料(4人分目安)

ラタトゥイユ

- なす、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ 各1個 ●ニンニク 1片
- 塩こしょう 適量 ●オリーブオイル 大さじ2
- ① ●トマト缶 1缶 ●ケチャップ 大さじ4 ●白ワイン 50cc
- コンソメ 小さじ2 ●砂糖 小さじ1 ●ローリエ 1枚

スクランブルエッグ

- ② ●卵 4個 ●牛乳 大さじ1 ●バター 大さじ2 ●塩こしょう 少々

作り方

- なすやズッキーニは1cm幅で切り、他の野菜も食べやすい大きさに切る
- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、野菜を炒める
- ①を入れて煮込み、とろみが出てきたら塩こしょうなどで味を調える
- ②を炒めて出来たスクランブルエッグと一緒に盛り付けて完成

ごはんやサラダも一緒に食べましょう!

