



元気の源は毎日の食事から！ 夏バテを吹き飛ばそう！

夏バテは、高温多湿の日が続く中で、多量の発汗や栄養の偏りなどにより体の働きを調節している自律神経が乱れ、全身の倦怠感や疲労感、食欲不振などの体の不調が続く状態です。毎日の食事に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



夏バテ予防法を紹介します！

東京慈恵会医科大学葛飾医療センター 管理栄養士 湯浅 愛さん

まずは規則正しい食生活を！

できるだけ朝食を抜かずに1日3回食事を取りましょう。食欲がないときは、**ショウガ**や**ワサビ**、**カレー粉**などの香料や、**ミョウガ**や**ネギ**などの香味野菜を使い、食欲を増進させましょう。

夏野菜で栄養補給！

今が旬の夏野菜は栄養価が高く、適度に体を冷やす効果もあるといわれているので夏バテ予防に効果的です。

夏野菜…トマト・ゴーヤ・キュウリ・ナス・ピーマン・パプリカなど

夏野菜を使ったおすすめメニューは？

ゴーヤチャンプル・夏野菜のカレー・夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て(右下でレシピを紹介しています)

忙しい朝には乳製品がおすすめ！

朝に食事をする時間や食欲がない場合は、**牛乳**や**ヨーグルト**などの乳製品を摂取するだけでも夏バテ予防になります。朝にしっかりとした食事が取れない方におすすめです。

上手な水分補給を！

1日に1.8~2リットルを目安に、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。激しい運動をした際にはミネラルを含むスポーツ飲料水を飲むようにしましょう。

水分制限がある方は医師の指示通りの水分量を補給してください。

アルコールは水分？

アルコールには利尿作用があり、飲んだ量の1.5倍の尿が排泄されます。水分だと思って飲むのはやめましょう。



栄養バランスのとれたメニューが食べられます!! かつしかの元気食堂

かつしかの元気食堂一覧 (店舗数は今後増える予定です)

店舗名	所在地	おすすめメニュー(税込価格)	店舗名	所在地	おすすめメニュー(税込価格)
下町カフェ あみちえ	立石3-15-4	エチオピアカレー 600円	街の駅 みちのく茶寮 青砥	青戸3-31-4-2F	秋田の稲庭うどんとミニな丼セット 950円
葛飾区役所食堂	立石5-13-1	元気が出るメニュー(日替わり) 550円	+choice(プラス チョイス)	青戸5-14-5-102	野菜たっぷりヘルシー冷やし中華 650円
寿美鮨	立石8-3-6	海鮮丼 850円	カフェ&レストラン みずも	青戸7-2-1	野菜カレー 750円
大衆割烹 のぼる	西新小岩1-8-4-1F	まぐろのづけ丼 700円	味の民芸 葛飾奥戸店	奥戸7-10-10	冷しゃぶごまだれうどん 1,166円
味処 ひき多	西新小岩1-9-2	松花堂弁当 1,080円	石臼碾き 手打そば 一念	東水元1-16-5	カレー汁せいろ 970円

区では野菜たっぷりメニューを選ぶことができたり、塩分を控える注文ができたりするなど健康的な食のサービスを提供する区内の飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。

「かつしかの元気食堂」では栄養バランスが良く夏バテ予防にも役立つメニューを用意しています。

夏バテ予防にピッタリな栄養バランスを考えたメニューを提供しています！また、カロリーが低く抑えられるように工夫しています。

特に松花堂弁当は夏野菜などの旬の食材を使い、一度に多品目を味わうことができるおすすめのメニューです！

夏バテ防止レシピ

夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て

レシピ作成 東京聖栄大学



調理の様子を動画で見られます。詳しくは8面をご覧ください。



(作り方)

- 南蛮酢をつくる。鍋に酒(小さじ2)、砂糖(大さじ1)、トウガラシ(少々)を入れて火にかけて、煮立ったら火を止めて、酢(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1)、薄切り玉ネギ(60g)、千切りしたショウガ(少々)を加える(少量の場合、電子レンジの利用可)。
- ナス(1本)は斜めに切り、赤パプリカ(1/2個)は乱切り、アスパラガス(2本)は根元の硬い部分をそいで、斜めに3等分する。キャベツ(140g)はざく切りにする。
- 豚もも肉赤身(120g)は塩・こしょう(少々)して少しおく。小麦粉(大さじ1)を茶こしを通して薄く振る。
- 160℃の揚げ油(適宜)でナス、赤パプリカ、アスパラガスをさっと揚げ、油を切り、熱いうちに①に漬ける。豚もも肉は広げながら油で揚げ、①に漬ける。
- キャベツは熱湯でさっとゆで、水気を切る。
- 器にゆでたキャベツを移し、その上に④を盛り最後に白髪ネギ(適宜)を盛り付けたら出来上がり！

※材料は2人分です



▲松花堂弁当



かつしかの元気食堂認定店
「味処 ひき多」
店主 足田光利さん

