

最近、暑い日が続いていますが、食欲が落ちた、疲れが取れないなどの症状はありませんか。食事内容をしっかりと見直し、十分な体力をつけてこの夏を元気に過ごしましょう。

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

スマートフォン用



豚肉とオクラのチーズ巻き

健康
レシピ

めかぶと長いものねばねば和え



健康をまぎしたレシピのご紹介

健康テーマ
「夏バテ予防レシピ」

豚肉とオクラのチーズ巻き

- 【材料】4人分
- 豚ばら肉 12枚
 - オクラ 12本
 - スライスチーズ 6枚
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 片栗粉 適量
 - にんにく 1かけ
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - サラダ油 小さじ2
 - ごま 適量

- 【作り方】
- ① オクラは沸騰したお湯で2分程度ゆで、ザルにあげて冷ます。
 - ② にんにくはみじん切りにし、Aの調味料と合わせておく。
 - ③ スライスチーズは1枚を半分に切る。
 - ④ 豚肉は塩、こしょうで下味をつけ、チーズ、オクラの順にのせて巻く。表面に片栗粉を薄くまぶし、同様に計12個作る。
 - ⑤ フライパンに油を熱し、④の巻き終わりを下にして焼く。
 - ⑥ 豚肉に火が通ったら、フライパンの余分な油をペーパータオルでふき取り、Aを加える。肉巻きを転がしながら、汁気がなくなるまで煮からめる。
 - ⑦ 皿に盛り付け、ごまをふる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 455kcal
塩分 1.7g

ポイント
オクラ以外の野菜を巻いても、おいしくできます。

めかぶと長いものねばねば和え

- 【材料】4人分
- めかぶ(味つきでないもの) 3パック(160g)
 - 長いも 150g
 - ミニトマト 8個
 - 梅干し 2個
 - 塩 小さじ1/3
 - オリーブオイル 大さじ1

- 【作り方】
- ① 長いもの皮をむいてポリ袋に入れ、めんぼうであらく砕く。
 - ② ミニトマトは半分に切る。梅干しは種をとり、細かく刻む。
 - ③ ポウルにAを入れ、長いも、ミニトマト、梅干しを加え、よく和える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 66kcal
塩分 1.7g

ポイント
長いものは砕くことによって味が染み込みやすくなります。

汗をかくとミネラルが体から失われます。ミネラルが不足すると食欲不振につながるため、しっかりと補給しましょう。

● 夏バテの予防に効果的な栄養素と食べ物

たんぱく質
血や筋肉、体を作るもととなる。
(例：肉、魚、卵、豆類、乳製品など)

ミネラル
体調を整える働きがある。
(例：海藻類、野菜、果物など)

ビタミンB1
疲労回復の働きがある。玉ねぎやにんにくなどと一緒に摂取すると吸収率が上がる。
(例：豚肉、うなぎ、玄米、豆腐など)

クエン酸
疲れの原因の1つである乳酸を分解し、疲労回復を早める効果がある。
(例：レモン、梅干し、酢など)

check
町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

おすすめ新着本

新刊1



コメンテーター (奥田 英朗 著)

低視聴率にあえぐワイドショーのスタッフの圭介は、母校のついでで美人精神科医をコメンテーターとしてスカウトしようとする。が、行き違いから精神科医・伊良部とマユミが出演することに。

案の定、ふたりは放送事故寸前のコメントを連発するが、それは暴言か、はたまた金言か!?

新刊2



焼け野の雉 (梶 よう子 著)

行方知れずとなった夫・羽吉と離縁し、飼鳥屋を営む女主人のおけい。九官鳥の月丸との二人暮らしでお店も順調なある日、おけいの暮らす一帯が大火に見舞われる。何とか逃げのび、「お救い小屋」で暮らし始めたおけいだが…。江戸の暮らしを生き生きと活写し、自分にとって幸せとは何かを問う傑作長編小説。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

7月8日(土) 午後2時～2時30分
7月22日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

7月13日(木) 午前10時30分～11時
7月27日(木) 午前10時30分～11時

※夏まつりスペシャル版

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

図書館カレンダー

2023年7月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4	5	6	7	8
9	10 休	11	12	13	14	15
16	17 休	18	19	20 休	21	22
23 休	24 休	25	26	27	28	29
30	31 休					

◆ 新刊・新着本のご案内

新刊続々



会話の科学 あなたはなぜ「え?」ってしまうのか (ニック・エンフィールド 著)



極楽征夷大將軍 (垣根 涼介 著)



白鶴亮翹 (多和田 葉子 著)



デジタル時代にだまされないための18歳からの「契約」超入門 (遠藤 研一郎 著)



ドアの向こうの国へのパスポート (トンケ・ドラフト 作)



げんきだしていこう!のおまじない (西平 あかね 文)



へそまがりの魔女 (安東 みきえ 文)



トラタのりんご (nakaban 作)