

健康レシピ

健康をめざしたレシピのご紹介

健康テーマ 「熱中症予防レシピ」



今年の夏も暑くなることが予想されます。熱中症予防には、水分補給だけでなく、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。食事からしっかり栄養を補給し、熱中症に負けない体を作りましょう！今回は、暑い日でも、火を使わず手軽に作れるレシピをご紹介します。

豚しゃぶの梅ポン酢和え

【材料】4人分

- 豚バラ肉 320g
- 酒 大さじ1・小さじ1
- トマト 1個
- きゅうり 1本
- 水菜 1株
- 黄パプリカ 1/2個
- 梅干し 4個
- かつお節 2袋(4g)
- ポン酢 大さじ4
- ごま油 小さじ1
- いりごま 小さじ1

【作り方】

- 耐熱皿に豚バラ肉を広げ、酒をふる。ふんわりとラップをし、600Wで3分加熱をする。一度取り出し、ほぐしてから再度3分加熱をする。
- トマトはくし形、きゅうりは細切り、水菜は3cmの長さ、黄パプリカは細切りにする。
- 梅干しは種を除いて叩く。
- ボウルに③とAを加えてよく混ぜる。
- 野菜を皿に盛り、豚肉をのせて、たれをかける。

ポイント

食欲がない暑い日でも、夏野菜とお肉がしっかり摂れて栄養満点です。梅干しのさっぱりとした酸味が食欲をそそります。

栄養成分(1人分)

エネルギー 347kcal
塩分 1.8g

熱中症予防に効果的な栄養素

- ◎ビタミンB1 (糖質をエネルギーに変え、疲労回復の効果がある) 豚肉、玄米、うなぎ、卵、豆腐、モロヘイヤなど
- ◎カリウム (利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる) 野菜、豆類、海藻など
- ◎ビタミンC (免疫力を高める) 柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
- ◎クエン酸 (疲れの原因になる乳酸の発生を抑える) 梅干し、レモンなど



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)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
https://www.lib.t.ibaraki.jp



図書館カレンダー

7月の休館日は、6日(月)、13日(月)、16日(木)、20日(月・祝)、26日(日)、27日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



空き家と移住 (垣谷 美雨 著)

「都会の生活にうんざりした若者たちよ、この古民家を買ってくれ！」星野路代は、田舎にある実家の処分に思いを巡らせ、売りに出したが、いつまで経っても買手は現れず危機感を強めていく。一方、「都内のマンション買うのに1億円？小さな物件すら買えないって、おかしいでしょ。」都内のマンションの家賃高騰に嫌気がさした黒田史緒里は、パートナーの日比野大河と田舎への移住を考え始める。いつものようにネットで古民家を探す二人は、田舎の良さをこれでもかとアピールする路代の家を目を留める。住まいに悩める人々に贈る、共感必至の現代住宅事情。

新刊2



猫君 2 りんねの輪 (富中 恵 著)

二十年生きた猫は、人に化けて言葉を操る妖怪「猫又」となる…。花のお江戸には、密かに猫又達が暮らす六つの陣があり、將軍様の庇護のもと、新米たちが妖怪修業をする江戸城内の学びの舎「猫宿」があった。猫又のみかんは、仲間と力をあわせて様々な難関を乗り越えて無事、猫又二年生に進級した。ところがある日、かつて魔王と呼ばれた武将であり、すべての猫又を司る「猫君」だったとも噂される猫宿の長が惨殺される恐ろしい凶事が起きて…。新米猫又を狙う強大な敵と猫又二年生たちとの明日を賭けた戦いが今、始まる。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

7月11日(土) 午後2時～2時30分
7月25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9日(木) 午前10時30分～11時
7月23日(木) 午前10時30分～11時

7月9日(木)の1歳6か月児健診の受診者にセカンドブックの絵本の注文チケットをプレゼント！

名前入りで、楽しい仕掛けがあるオリジナル絵本を作ってみませんか。



7月31日(金)までに申し込みましょう！

◆新刊・新着本のご案内



ブティック (池井戸 潤 著)



#台所のあるところ (原田 ひ香 著)



コズミック・ガール (伊与原 新 著)



家康と七人の忍び (佐藤 賢一 著)



燻る骨の香り (千早 茜 著)



だろぼう妖精と見習い魔女 (こまつ あやこ 作)



ティラノがにげた!! (まつおか たつひで 作)



ベッシーちゃん (石川 えりこ 作)



しりとりきんちゃく (玉田 美知子 著)



かぶとむしがにげた! (たしろ ちさと 作)