

# 食育だより

2023年 春夏号 No.17  
発行：西宮市保健所地域保健課  
保健福祉センター 管理栄養士

## 食育とは？

子どもの頃から身体にいい食べ物を選ぶ目を育て、『食』の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなところを身につける教育です。『食』に関心をもち楽しく食べることから『食育』は、はじまります。  
『食育だより』は小さい子から大人までを対象とした『食』に関する情報を載せています。  
親子で一緒に『食育』について考えてみませんか？

## 夏バテに負けない体をつくろう！



なんとなく体がだるかったり、疲れやすかったり、食欲がわからないといった不調はありませんか？  
季節の変わり目や暑い日が続くと体にストレスがかかり体調を崩しやすくなります。  
普段の生活をチェックしてみましょう。

### ❑ 冷たい飲み物やアイスをついつい食べている

体の冷えに注意！胃や腸が冷えると働きが低下してしまい、消化不良や下痢につながります。  
冷えが長期になると、倦怠感や夏かぜにもつながるので注意してください。  
家の中には常温の飲みものにする！やアイスは1日1本まで！などルールを決めておくといいですね。



### ❑ 外は暑いけど、室内はクーラーが効きすぎて寒い

エアコンは温度や風向きをこまめに調節し、上着を羽織る、長いパンツをはく、などの工夫をして体温の調節をしましょう。座っている時間が長い時には手や足を動かしたり、ストレッチをしたり軽く体を動かすよう意識しておきましょう。



### ❑ 食欲がなく朝ご飯を抜くことがある

1日を元気にスタートするためのエネルギーが必要です。暑さで疲れやすかったり、汗をかいたりすると体に栄養が必要です。手軽に口のできるバナナなどの果物やパン、牛乳1杯でも何か口にするよう心掛けてみてください。

### ❑ そばやそうめんなど麺類や丼ものが多い

手軽に食べられる1品料理は食事のバランスが偏りがちです。  
たんぱく質を多く含む肉や魚が入っている物を選んだり、卵とじにしたり、冷や奴を追加するのもいいですね。汗と一緒に流れてしまうビタミン・ミネラルを含む野菜のトッピングやサラダを添えるなどができるとさらにバランスが整います。



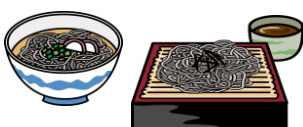
こめ めん パン  
米・麺・パン

+

にく さかな たまご だいずせいひん  
肉・魚・卵・大豆製品

+

やさい  
野菜



# 賢パテに負けないレシピ

## 鶏肉とゆで卵の梅煮の作り方 (4人分)



食欲のない日でも梅でさっぱり、たんぱく質をしっかり補給できます。作り置きしておくとも味がしみていきます。

【材料】 鶏もも肉 (皮なし) : 400g

卵 : 4個

梅干し : 2個

水 : 1カップ

酒 : 1/4カップ

だし昆布 : 10cm

しょうゆ : 大さじ2、

砂糖 : 小さじ2

【作り方】

①卵は固茹でにして殻をむく。

②鶏もも肉は1口大に切る。

③鍋にAをいれて沸騰する手前で火を弱め、昆布を取り出す。

④1と2を重ねないように入れ、2つにちぎった梅干しを種も一緒に加える。

⑤フタをして、再び煮立ったら弱火にして約15分煮る。

煮汁がほとんどなくなれば完成。

## トマトの簡単あえ (2人分)



そうめんのにのせても美味しく食べることができます。トマトに含まれているリコピンというビタミンは油と一緒にとると吸収率がアップします。

【材料】

トマト : 1個

醤油 : 大さじ1/2

ごま油 : 大さじ1/2

【作り方】

①トマトを食べやすい大きさに切る。

②醤油・ごま油を加えてあえる。

(③ふんわりラップをかけて加熱しても◎)

## コールスロー (2~3人分)



カット野菜や冷凍野菜を使えば電子レンジだけで簡単調理

【材料】 冷凍コーン : 60g

(缶詰の場合は1/2缶)

カット野菜ミックス : 1袋 (110g)

(キャベツ・にんじん・レタス)

プレーンヨーグルト : 大さじ2

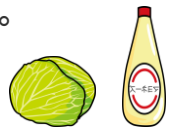
すりごま・塩・こしょう : お好みで

【作り方】

①耐熱皿にコーンを入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ (600W) で40秒ほど加熱。

(解凍できればOK)

②野菜ミックスとAを加えて、あえる。



西宮市では電話や面接による乳幼児から高齢者までの栄養に関する相談や講座を行っています。

【食事に関する講座】

- ・ はじめての離乳食講座  
5~6か月の離乳食を始めるときの講座
- ・ 離乳食講座  
9~13か月の離乳食後期の講座

- ・ 家族で学ぼう離乳食講座  
8~13か月の離乳食後期の講座
- ・ 幼児食講座  
1歳7か月~3歳の幼児食の講座

【食事・栄養に関する相談/講座問い合わせ先】

- ・ 中央保健福祉センター 0798-35-3310
- ・ 北口保健福祉センター 0798-64-5097
- ・ 鳴尾保健福祉センター 0798-42-6630

詳しくは西宮市ホームページまたは市政ニュースをご覧ください

