

# もっと! 野菜を食べよう

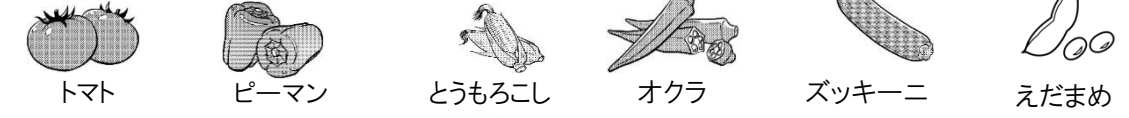


8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



食べ物には一番美味しく栄養が多くなる時期があります。それを「旬」とよびます。夏が旬の野菜の特徴は、体の熱を冷ましてくれる働きがあります。また、水分や、ビタミン、ミネラルがたくさんふくまれています。見た目が色鮮やかなものが多いのも特徴の一つです。夏野菜を食べて、毎日元気に夏休みをすごしましょう。



## おやつを紹介します

- 果物を冷凍する。
- ①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。
  - ②ジップロックにいれ、冷凍する。

- 果物にプラスしてみよう!
- 市販のヨーグルト  
⇒フルーツヨーグルトに
  - サイダーやカルピスと合わせ  
⇒フルーツポンチに
- ゆでてみよう! ふかしてみよう!
- 枝豆、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ

## ★牛乳を入れて冷凍し、もみもみすると... てづくりシェイクのできあがり!!

【材料】 手作りスポーツドリンク

- 砂糖 大さじ2
- 塩 1つまみ
- レモン汁 小さじ2
- 水 300ml
- グレープフルーツジュース 150ml

作り方  
1.塩、レモン汁、砂糖をカップで量り、砂糖が溶けるまでかき混ぜる。  
2.ジュースと水を注ぎ入れて味を調えれば完成!

【材料】 フルーツビネガー風

- スポーツドリンク
- 水 100ml
- 砂糖 大さじ1.5
- 塩 1つまみ
- りんご酢 小さじ2
- 冷凍フルーツ 4~5粒
- (イチゴ、パイナップル、ブルーベリーなど)
- 炭酸水もしくは水 150ml

作り方  
1.炭酸水以外の材料をコップに入れ、砂糖が溶けるまでかき混ぜる。  
2.静かに炭酸水を注ぎ入れて完成!  
2層になり、café風

カリウムは塩に含まれるナトリウムとの相性が良く、体の水分を保ったり、浸透圧を維持する効果もあります。また、フルーツを使うことで一般的なスポーツドリンクより甘さ控えめです。

# キャッチフレーズは「夏休みの食事」

もうすぐ夏休み! 皆さん、海へ山へと楽しい計画でいっぱいでしょうね! 暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくってくださいね!  
そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です!!

**な** なんでも食べて夏バテ知らず  
赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。

**つ** 冷たいものはほどほどに  
冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。

**や** 夜食に気を付けよう  
夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。

**す** 好き嫌いをなくそう  
親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をなおす良い機会です。

**し** 室内よりも外で運動  
室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。

**の** 飲むなら麦茶か牛乳を  
清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。

**み** 三日坊主に注意  
早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。

**よ** よくかんで食べよう  
よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。

**く** 薬を飲むより食べ物を  
栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。

**し** 時間を決めて1日3食  
夏休みになると、1日の生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。

な → つ → や → す → み → の → し → よ → く → じ