

家ちゃんの栄養通信 7月号 vol.21



今年の夏もしっかり脱水予防

昨年に引き続き、今年の夏も暑くないそうですね。夏に向けて脱水予防も強化していきましょう！予防策のひとつとして、水分を摂る時間を決めるという方法がありますので、右の図に示しています。参考にしてください。また、食事からも水分を補給することができますので、特に朝食はきちんと摂るようにして3食召し上がるようにしましょう。



作ってみよう！健康レシピ

～もずくとおぐらのネバネバ和え～

今回は、夏バテしてもつると食べやすいネバネバ食材を使った1品です。合わせる前にもずく酢を冷やしておくで冷たくて美味しいです。もずくとおぐらのネバネバ成分は食物繊維がたっぷりなので、整腸作用等が期待できます。

《材料(2人分)》

- ・おくら 4本(40g)
- ・もずく酢 1パック(80g)
- ※もずく酢でない場合も作り方に記載しています。

- 1.おぐらを板ずりして、茹でて、1cmぐらいの厚さに切る。
 - 2.もずく酢と合わせる。
- ※もずく酢でない場合は、酢(大さじ1)、砂糖(小さじ1/2)、しょうゆ(小さじ1/2)と混ぜ合わせる。



【1人分当たり】エネルギー：27kcal、タンパク質：0.8g、脂質：0.1g、炭水化物：5.9g、食塩相当量：0.7g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

管理栄養士

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

家入 慶子

