

# 左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

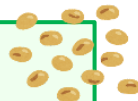
Vol.28  
2022年7月19日  
香川県

## 暑い夏を元気に過ごすための合言葉

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために、取り入れたい食材7品目の頭文字を並べたもので、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維を摂ることができます。夏本番に向けて、今日から積極的に取り入れ、乱れがちな食生活を改善しましょう。



- ま…まめ(大豆、小豆などの豆類、豆腐やおからなど)
- ご…ごま(ごま、ピーナッツ、栗などの種実類)
- わ…わかめ(わかめ、ひじき、昆布などの海藻類)
- や…やさい(きゅうり、たまねぎ、なす、ピーマンなど野菜全般)
- さ…さかな(いわし、あじ、うなぎ、かつおなど魚全般)
- し…しいたけ(しいたけ、ぶなしめじ、エリンギなどのきのこ類)
- い…いも(さつまいも、じゃがいも、里芋などの芋類)



## 熱中症にご注意を!



- 扇風機や冷房機器を使用し、温度や湿度を調整しましょう。
- のどが渇いていない時も、水分をこまめにとりましょう。
- 汗をたくさんかいた時は、経口補水液などを利用するといいでしょ。
- 通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を選びましょう。
- 外出の際には、日傘や帽子を利用したり、木陰で休憩するようにしましょう。



## 管理栄養士の簡単レシピ



☆夏バテ防止におすすめスタミナ料理

## 『まごわやさしいネバネバ丼』

【1人分】

エネルギー:517kcal たんぱく質:25.4g 脂質:14.0g  
炭水化物:80.3g 食塩相当量:2.2g 食物繊維 9.6g

### ▼材料(1人分)

- ・ごはん 170g
- ・オクラ 2本
- ・山芋 30g
- ・納豆 1パック
- ・まぐろ 30g
- ・めかぶ 1パック
- ・なめたけ 20g
- ・卵黄 1個
- ・ごま 少々
- ・だし醤油 大さじ1

魚の種類を変えてもOK!  
大葉やネギなどをのせてもGOOD!

### ▼作り方

- ① オクラは洗ってラップをし、電子レンジで500W 30秒程度加熱する。冷まして小口切りにする。
- ② 丼にご飯を盛り付け、①と★、すりおろした山芋を盛り付ける。
- ③ 卵黄をのせ、ごまをふる。
- ④ お好みでだし醤油をかけ完成。