

# はびきの食育だより

毎月19日は食育の日。そして、8月は大阪府食育推進強化月間です。

「毎日朝食、しっかり野菜」で暑い夏を乗り切りましょう。

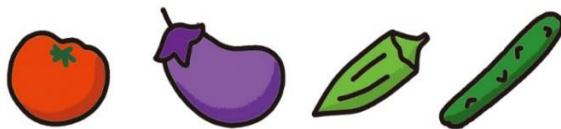


## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生のままや簡単な調理法でおいしく食べられますので、毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- ・きゅうり…身体にこもった熱をとり除く作用やアルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用がある



## 牛肉とトマトのオイスターソース炒め (4人分)

牛こま切れ肉…300g

トマト…2個

サラダ油…大さじ1

A { 砂糖…大さじ1/2 酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
オイスターソース…大さじ1

ごま油…小さじ1

- ① トマトはへたのまわりに切り目をいれ、沸騰した湯でサッとゆで、水にとり皮をむく。くし形に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し牛肉を入れて炒める。色が変わったらトマトを入れて炒め、②の調味料を加えて混ぜ、仕上げにごま油をふってひと混ぜする。

まる

## 〇ごと栄養♪ポイントガイド

### 第3回 強力なエネルギー源! 脂質



脂質は糖質の2倍以上(1gあたり9kcal)のエネルギーを生み出します。緊急事態に備えて、身体に脂肪という形で貯えられています。骨や筋肉を守るクッションの役割もしています。また、身体の機能を整えるホルモンの材料にもなります。

【含まれている食品】

油類(サラダ油など)、バター、マーガリン、チーズ、肉類(豚ばら肉、牛ばら肉などに多い)など

不足すると…

肌が荒れたり、血管がもろくなって出血しやすくなる

とりすぎると…

肥満の原因になる

大切な栄養素だけど…  
とりすぎには注意

