

# 栄養講習会

## 暑さに負けない食事の工夫

暑い夏でも、栄養バランス良く食べて健康を保つためのポイントを管理栄養士がお話し、簡単に作れるメニューの調理実演をしました。

日時	会場	定員	費用
令和6年 8月23日(金) 午後2時～3時15分	にこわ新小岩 調理室	16名	無料



当日は「豚肉の香味焼き～サラダ仕立て～」(写真右上)と「なすとトマトのチーズ焼き」(写真右下)のデモンストレーションと試食をしました。

### 参加した方の感想

- ・栄養バランスと聞いていてもわからないことが多かったが、参加してみても知ることができた。
- ・お料理がどちらもおいしくて是非家で作ってみようと思います。楽しかったです。ありがとうございました。
- ・薄切り肉・ひき肉などを使い高齢者でも食べられるので大変参考になりました。
- ・暑さに負けずにお料理がんばろうという気持ちになれました。



## 暑さに負けない食事の工夫

やさいから食べよう!  
1日350gを目標に



葛飾区健康部

健康推進課・保健センター



## 本日のスケジュール

- 暑さに負けない食事の工夫(お話)  
2:00~2:30
- 暑さに負けない簡単メニューの  
デモンストレーション・試食  
2:30~3:00
- まとめ・質疑応答・アンケート記入  
3:00~3:15

# ポイント1

栄養バランスよく、主食（ご飯・パン・めん）  
主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず） 副菜（野菜のおかず）  
を組み合わせせて食べる。

**主食**

ご飯、パン、めん



炭水化物など  
エネルギー源

**主菜**

肉、魚、卵、大豆類



たんぱく質、脂質、  
鉄など

**副菜**

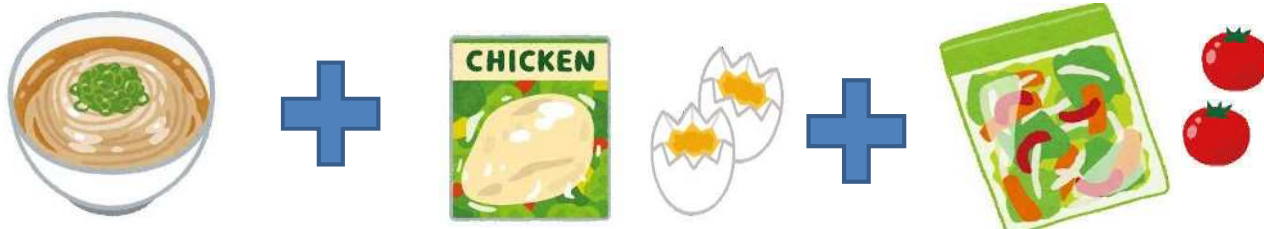
野菜、きのこ  
いも、海藻



ビタミン、ミネラル、  
食物繊維など



暑い夏は食欲がなくなり、めん類のみで簡単に済ませがち  
ですが、サラダチキンやゆで卵・カット野菜をトッピング  
すれば簡単に栄養バランスが整います。



## ポイント2

### 1日3食、特に朝ごはんはしっかり食べる。

欠食すると、必要な栄養素が不足し夏バテの原因となります。

特に朝食には寝ている間に消費したエネルギーや栄養素を補給し体温を上昇させ1日を元気にスタートさせる効果があります。



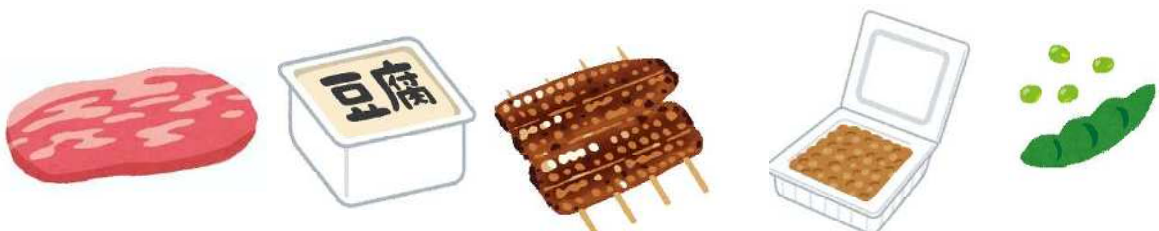
## ポイント3

### 食事からビタミンやミネラルを補給する。

炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>や、ストレスを受けると必要量が多くなるビタミンC、体調を整える役割があるカリウム・ナトリウムなどのミネラルをとることが大切です。

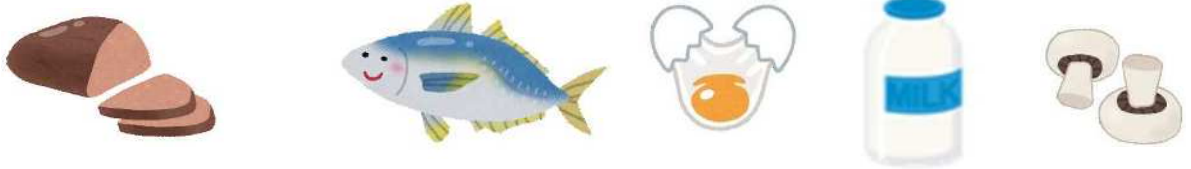
#### ● ビタミンB<sub>1</sub>を含む食品

豚肉（赤身）・豆腐・うなぎ・納豆・枝豆・えのき



- **ビタミンB<sub>2</sub>**を含む食品

レバー・さば・いわし・かれい・あじ・卵・牛乳  
マッシュルーム



- **ビタミンC**を含む食品

ピーマン・ブロッコリー・かぼちゃ・枝豆・トマト  
ジャガイモ・キウイフルーツ・レモン



- **カリウムなどミネラル**を含む食品

バナナ・牛乳・サツマイモ・ワカメ・ほうれん草



## ポイント4

- こまめな水分補給も忘れずに

- 次は、暑さに負けない簡単メニューのデモンストレーションと試食です。

- 豚肉の香味焼き～サラダ仕立て～



- なすとトマトのチーズ焼き



[お手元のレシピをご覧ください](#)

# 豚肉の香味焼き～サラダ仕立て～

一皿で肉と野菜を食べられます。

レシピのポイント

たっぷりの長ねぎは豚肉を美味しく、ビタミンB1の吸収を高めます。

フライパンで豚肉、長ねぎ、調味液を絡めてから炒め始めるので慌てずに調理できます。



材料	1人分	4人分
豚ロース薄切り	75 g	300 g
長ねぎ	30 g	1本(120 g)
焼肉のたれ	大さじ3/4	大さじ3
A おろしにんにく	1 g	4 g
おろししょうが	1 g	4 g
ごま油	大さじ1/4	大さじ1
レタス	20 g	80 g
かぼちゃ	30 g	120 g

調理時間 20分  
費用目安 250円前後

栄養価 エネルギー 274キロカロリー たんぱく質 16.4g 脂質 17.9g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.2g

## 作り方 1



長ねぎを薄切りにし、点火していないフライパンに入れる

2



Aの調味料を合わせ、1のねぎからめる

3



点火せずに豚肉も加える

4



全体を合わせ材料が重ならないように広げる

5



中火で点火し、全体をざっくりと箸で動かしながら炒める

6



肉の色が変わり、ねぎが柔らかくなるまで炒める

7



レタスは洗った後クッキングペーパーで水気をしっかりふく

8



かぼちゃは2cmで角切り耐熱容器で、500Wレンジで2～3分加熱する

9



肉、かぼちゃ、レタスを彩り良く盛り付けできあがり

# なすとトマトのチーズ焼き

## レシピのポイント

豚肉はビタミンB1、チーズはビタミンB2、トマトはビタミンCを含み、夏バテ対策レシピです。  
 トマトは加熱することで、甘味、旨味が増してチーズとの相性よく、食べやすくなります。



材料	1人分	4人分	
なす	52.5g	3本(210g)	
トマト	50g	1個(200g)	
豚ひき肉	80g	320g	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
A	ケチャップ	大さじ3/4	大さじ3
	中濃ソース	大さじ1/4	大さじ1
	おろしにんにく	1g	4g
ピザ用チーズ	25g	100g	
乾燥パセリ	適宜	適宜	

調理時間 20分  
 費用目安 200円前後

栄養価 エネルギー 322キロカロリー たんぱく質 21.1g 脂質 24.4g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 1.5g

## 作り方 1



トマトは8等分に切り、1切れを半分に分ける

2



なすは縦半分になり、斜め薄切り切った後、水に漬け、ざるにあげる

3



クッキングペーパーでなすの水気をふき、ボウルでサラダ油をからめる

4



点火する前のフライパンに、豚ひき肉を広げてから中火で炒め始める

5



肉に焼き色がついたら、3のなすを加え、しんなりするまで炒める

6



火力を弱め、Aの調味料を合わせトマトも入れふたをして2~3分蒸し焼きにする

7



火力を弱火にし、4等分に分ける

8



上にチーズをのせ、ふたをして1~2分加熱する

9



チーズが溶けたらできあがり