

印西市観光協会主催

第 25 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



佳作
里山の夕照 (中根)
林 一徳 (小林大門下)
(評) 夕陽を使い、所後の榎を影絵に見立てた味わいのある一枚。夕刻がもたらす寂寥感を、里山の自然が優しく包み込んでくれているかのよう。

いきいき生活情報

暑い季節 子どもの食事は どうしていますか？



- 159 -

夏バテに負けず、これから迎える夏休みを元気に過ごすにはどうしたらよいか。また今から予防できる方法は何かを考えてみましょう。
少し前までは、夏バテと言えば大人の症状とされてきましたが、最近は子どもにも多くみられます。自律神経の乱れ、脱水による水分不足、胃腸の働きの低下による栄養不足が原因といわれています。

夏はあっさりとした食べ物が食べたくなり、そうめんなどのめん類やパン・おにぎりなどの食事に甘い飲み物やデザートなどになりがちです。これらの炭水化物や糖質はビタミンB1が不足するとエネルギーに変えられず、さらに疲労物質が体内にたまり、食欲減退やけん

たい感を招きます。
◆とってほしい栄養素
【たんぱく質】
夏は特に不足気味になるので肉や魚などのたんぱく質の摂取を心がけましょう。

【ビタミンB1】
豚肉、ゴマ、大豆製品、ウナギなどに含まれます。また、ニンニクやニラなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高めるので一緒に食べる効果的です。

【クエン酸】
酸っぱい物に含まれ体内にたまった疲労物質を早く代謝させる働きがあります。
【ミネラル】
食事がしっかり食べられていれば不足することはないといわれていますが、カルシウム、ナトリウム、マグネシウムなどは汗と一緒に体外に出てしまいます。そうすることで、疲れやすい身体を作ってしまうので注意が必要です。

◆食べやすいメニュー
野菜もたっぷりとれる豚の冷しゃぶサラダや香辛料を利かせて豚肉を使った夏野菜カレーなど。

◆水分補給は大切
子どもも大人も1日に1.5ℓくらいの水分は必要です。一度にたくさん飲むのではなく100〜150mlを数回飲むことが脱水予防には効果的です。水分だからと言って甘い飲み物を多量に飲むとビタミンB1不足を招くので注意してください。お酢を使用した飲み物も適量を守れば疲労回復にもなりお勧めです。

◆夏太りにも注意
夏は気温が高いので、熱を発して身体を暖かくしようという機能が働かず、冬よりも基礎代謝が低くなります。甘い物とり、ビタミン不足を招くことで、脂肪の燃えにくい身体を作ってしまう体重の増加につながります。
子どもの場合は成長期ということもあり、体重を減らすダイエットより、しっかりと必要な栄養をとることが大切です。本格的な夏を迎える前に一度家族の食生活を見直して、元気な夏を過ごしましょう。



ね。
(11)
船に乗って印旛沼の風を浴び、ひょうたん島池でハスを眺めたら、木下貝層では過去の生物の息吹を感じ、自然教室でホタルの光に癒やされます。
たっぷり遊んだ後は、図書館で新しい本と出会い、自分だけの冒険を繰り広げます。毎日通ってスタンプを集めると何か良いことが起きるかも。
それぞれ紙面のどこかに掲載されています。気になるイベントをチェックしてみてくださいね。

こちら編集室



よく見！よく聞き！
正しくお知らせ
広報広聴課広報広聴班

元気な食卓 243
ピーマンの肉詰め特製甘辛ソース
材料 (2人分)
ピーマン大4個、豚ひき肉150g、玉ネギ1/2個。
A: 卵1/2個、パン粉大さじ2、マヨネーズ大さじ1と1/2、塩・こしょう少々、薄力粉適量、サラダ油。
B: 水50ml、コンソメ(顆粒) 小さじ1/4、ケチャップ・中濃ソース 各大さじ1、はちみつ小さじ1、マーガリン小さじ1。
作り方
①玉ネギはみじん切り、ピーマンは種を取り1.5cm幅の輪切りにする。
②ボールに豚ひき肉、A、①の玉ネギを入れ良くこねる。
③①のピーマンと薄力粉をビニール袋に入れ、シャカシャカと振る。
④③のピーマンに②を詰める。フライパンにふたをして両面を焼く。
⑤④のフライパンにBを入れとろみがつくまで煮つめて火を止めマーガリンを入れ余熱で溶かしソースを作る。
⑥⑤を皿に盛りつけ⑥をかけて出来上がり。好みでサラダ菜、パセリ、ミニトマトなどを彩りよく盛り付ける。
1人分の栄養価
エネルギー-275kcal、タンパク質17.5g、脂質18.3g、食塩相当量2.4g。
提供-地区健康推進員のみなさん。