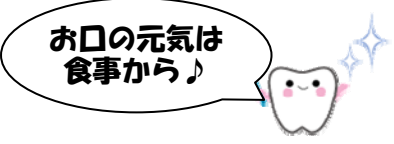


# 健口食だより 8月号



梅雨もあけ夏本番を迎えました。夏野菜をたっぷり食べて夏バテを防止しましょう！  
夏バテで身体が弱るとお口の健康にも影響を及ぼします。  
太陽をたっぷり浴びて育った野菜には夏に必要な水分とビタミン類が豊富に含まれています。  
毎日の食事に色とりどりの野菜を取り入れていきましょう。

## 夏バテ解消レシピ

### 枝豆&とうもろこしにぎり

(材料)  
ごはん  
茹でたとうもろこし  
茹でたえだまめ



(作り方)  
ごはんにはぐしたとうもろこしと枝豆を加えて混ぜる。  
おにぎり型にして出来上がり。  
量はお好みで。

夏に欠かせない枝豆&とうもろこし。  
ご飯とも相性Good。  
よくかむことで甘さが味わえますよ。  
ビタミンB1とビタミンCで疲労回

### うなぎとかぐら南蛮のピリ辛チャンプルー

(材料)  
うなぎの蒲焼 1串  
かぐらなんばん：2個  
ねぎ：1/2本  
卵：2個  
蒲焼のたれ：大1  
サラダ油：小2  
ごま油：小2  
塩・こしょう：適量



(作り方)  
ほぐした卵をサラダ油をしいたフライパンで炒めて半熟状態を取り出す。  
ごま油をしいたフライパンでねぎ、かぐらなんばんを炒め、うなぎ、調味料を加え、最後に卵を戻して軽く炒めたら出来上がり。

うなぎにたっぷり含まれるビタミンAは夏バテ対策のほか、歯や口内皮膚を丈夫にする効果も。  
かぐらなんばんのピリ辛が食欲UP！

### トマトと切り干し大根のさっぱりサラダ

(材料)  
トマト：1/2個  
きゅうり：1/2本  
切干大根：15g  
青じそ：2枚  
醤油・砂糖・酢・すりごま：各小2



(作り方)  
切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。  
きゅうりは薄切りにし、塩でもみ水気を切る。  
ボールに調味料を合わせ、切り干し大根、きゅうり、ざく切りにしたとトマト、細切りにした青じそを加え混ぜたら出来上がり。

トマトの甘酸っぱさと青じその風味でさっぱりいただけるサラダです。  
歯ごたえのある切り干し大根で歯や歯肉を鍛えましょう。

## 夏休みのみなさん。おやつは量と質を考えて♪

家にいるとついつい甘い物に手がのびてしまいがち・・・。  
おやつを食べすぎ、飲みすぎは肥満・夏バテ・虫歯の原因の原因となるので注意が必要です。

飲み物は・・・  
お茶や牛乳、水などを飲みましょう。  
甘い飲み物はコップに入れて少量の飲むようにしましょう。



おやつは・・・  
一日にこれくらいが目安です。



サンドウィッチ2切  
ミルクティー1杯



約250kcalが目安です。  
乳製品や果物なども取り入れて♪  
ちなみに・・・  
ケーキ1個は約350kcal、菓子パン1個は約400kcal

