



見直し Step3

食事で夏を乗り切る! からだ想いの夏ごはん

暑い夏を元気に乗り切るためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。
ここでは、夏バテ対策におすすめの食材や、手軽に作れるレシピをご紹介します。
毎日の食事から、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

健康推進課栄養グループ ☎03-3987-4361

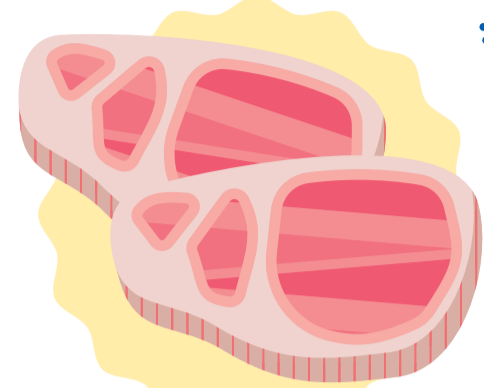
夏の元気を 支える食材例

様々な食材を
バランス良く食べましょう!

出典

農林水産省 Webマガジン
aff 2020年 7月号

JAグループ



豚肉

エネルギーをつくるのに重要なビタミンB1を多く含みます。夏は主食(ごはん・パン・麺類など)だけになりがちですが、ビタミンB1と一緒に摂ることで、主食の栄養からエネルギーをつくるのを助けてくれます。

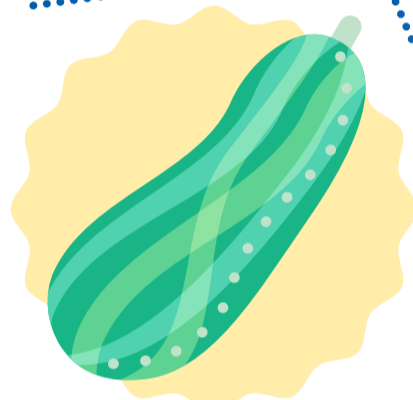


鶏むね肉

食欲が落ちがちな夏に、低脂肪でさっぱり食べやすく、たんぱく質がとれる食材としておすすめです。調理法を工夫することで、しっとりと美味しくなります。

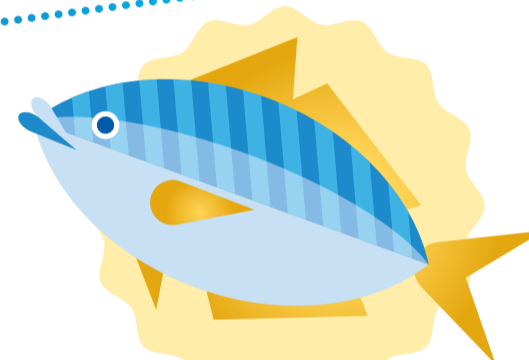
アジ

たんぱく質が豊富で、低脂肪・低カロリーな食材といわれています。また、脂質の代謝に欠かせないビタミンB2やたんぱく質の代謝に必要なビタミンB6なども含んでいます。



ズッキーニ

β-カロテンやビタミンE、ビタミンCを含み、風邪予防や疲労回復の効果が期待できます。体調を崩しやすい夏には意識的に食べたい食材の1つです。



枝豆

枝豆は、大豆が熟す前の未熟果です。良質なたんぱく質源であり、ビタミンB1が豊富に含まれています。冷凍の枝豆があるため通年で食べられますが、茹でたては格別です。



おすすめ
MENU
1

水菜とレタスの豚しゃぶ温サラダ

ビタミンB1が豊富な豚肉を、夏にうれしいさっぱり味で。
電子レンジを使った簡単調理で、暑い日も手軽にスタミナを補給しましょう。



(2人分)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 …… 120g
- レタス …… 中1/3個
- 水菜 …… 1/2束
- 乾燥わかめ …… 3g
- ごまドレッシングやポン酢など …… お好みで

材料

作り方

- レタスは太めの千切り、水菜は2cmに切る。乾燥わかめは水に戻して水気を絞る。
- 耐熱皿に①を入れて水を少々ふきかけ、上に豚肉を広げてのせる。ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。豚肉に火が通っていない場合は、さらに加熱する。
- ドレッシングなどをかけて出来上がり。

ヨーグルト漬けdeしっとり柔らか♪ 鶏むね肉ソテー

ヨーグルトに漬けることで、しっとりと柔らかい食感に。
たんぱく質が豊富で夏バテ予防におすすめ。

おすすめ
MENU
2



(2人分)

- 鶏むね肉(皮つき) …… 300g
- プレーンヨーグルト …… 90g
- 粒マスタード …… 大さじ1と1/3(20g)
- A おろししょうが …… 3g
- おろしにんにく …… 3g
- 塩 …… ふたつまみ(2g)
- たまねぎ …… 中1/2個(約100g)
- B しめじ (またはお好みのきのこ) …… 50g
- ブロッコリー …… 40g
- 赤パプリカ …… 1/4個(約40g)

材料

作り方

- 鶏むね肉全体をフォークなどで刺し、味をしみ込みやすくする。
- ポリ袋にAをあわせて、漬けだれを作り①を漬け込む(冷蔵庫で1時間〜ひと晩)。
- たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。ブロッコリーとパプリカは一口サイズに切る。
- フライパンに②の鶏むね肉のみを取り出して皮目を下に置き、空いているスペースに玉ねぎを置く。中火で鶏むね肉にこんがり焼き目がつくまで4〜5分焼く。
- ④の鶏むね肉を裏返し、スペースを空けて、Bを加え、時々混ぜながらふたをして、さらに4〜6分焼く。
- 食べやすい大きさにカットした鶏むね肉と野菜を盛り付けたら出来上がり。

INFORMATION 活用しよう! 暑さをしのぐ取組み

マイボトル用給水機 区内48か所設置

プラスチックごみの削減と熱中症予防のため、区民ひろばや図書館などの区施設に「マイボトル用給水機」を設置しています。夏の暑さを乗り切るため、マイボトルを持参して給水機を利用しましょう。

環境政策課環境計画グループ ☎03-3981-1597



詳細はこちら



としま涼みどころ・クーリングシェルター 10月21日(水)まで

夏の猛暑を避けて、誰もが気軽に立ち寄り涼めるように、区施設を「としま涼みどころ」、区内薬局を「涼みどころ薬局」として開放しています。また、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」に指定された施設を開放します。

涼みどころ



クーリング
シェルター



募集

区とともに熱中症対策に
ご協力いただける民間施設を募集しています。
☎危機管理課危機管理グループ ☎03-3981-1467

詳細は
こちら



エアコン設置助成

6月1日(月)から拡充

詳細はこちら



「低所得者世帯」の 対象を拡充します!

- 1 年齢要件を撤廃
- 2 住民税均等割のみ世帯、児童扶養手当受給世帯も対象に
- 3 エアコン買い替え、増設も助成対象に

以下に該当する方に対して、エアコン設置費用を1世帯1台10万円まで助成します。

	対象	申込先	問合せ
低所得者世帯	次のいずれかに該当する世帯 ①住民税非課税世帯 ②住民税均等割のみ世帯 ③児童扶養手当受給世帯	世帯に 65歳以上の 方がいる はい いいえ 各高齢者総合相談センター ☎03-4566-2432	高齢者福祉課高齢者事業グループ ☎03-4566-2432
生活保護受給世帯	次のすべてに該当する世帯 ①住宅に使用可能なエアコンが1台も設置されていない世帯 ②生活保護法の規定による冷房器具設置経費の支給を受けられない世帯	暮らし・居住支援課 担当ケースワーカー	エアコン助成事業コールセンター ☎03-4566-2420
			生活福祉課支給事業グループ ☎03-4566-4048

東京ゼロエミ ポイント

本制度の対象となる方も併用可能です。
※詳細は2次元コードを参照してください。

東京ゼロエミ
ポイント事務局
☎0120-083-255

