### レモンだより

## バランスアップで夏バテ防止 Vol. 2

食欲がないときは、さっぱりしたもの、冷たいものが進みますね。 けれども、そうめんや蕎麦だけ、果物・アイス・かき氷だけでは、 夏バテ防止にはなりません。暑い季節は水分補給も大切ですが、 元気に過ごすために、毎食「3つのお皿を組み合わせて」食べるよう 心掛けましょう

3つのお皿とは・・・・

のことです。

 主食
 [ごはん・パン・めん]
 主菜
 [肉・魚・卵・大豆製品]
 副菜
 [野菜・海藻・きのこ]

## 麵類に何を足す?

主食



素うどんには 具をプラス



温泉卵・大根おろし・わかめを のせました!



そうめんには おかずをプラス



ゆで卵・冷凍オクラを足して みました。

手間をかけず「今の食事に何かを少し足す」ことから 始めてみましょう

これさえ食べれば、OK!という食品は存在しません。 3つのお皿を組み合わせて食べることで、体の中でうまく代謝が進みます。

★主食・主菜・副菜の簡単なそろえ方は、裏面のQRコードを読み取り、栄養・食生活に関する 情報『動画』"少しの工夫でバランスアップ①、②"をご参照ください。

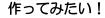
# 「おうちごはん」を応援します!

日本人に不足しがちな栄養素や食品を、おいしく食事にとりいれるために、 「食塩控えめを基本としたレシピ」を、ホームページで公開しています。 あと1品足りない時に、お昼ごはんに迷った時などにお役立てください。





子どもが食べるかも・・・



あ、きれい!



食べやすそうね



作り方はこちら

あきる野市役所 栄養食生活





「おうちごはん」のヒント、栄養士からの ワンポイントアドバイスなど盛りだくさん!

健康づくりに役立つ。

〇

【

「栄養・食牛活に関する情報」ホームページで公開中



問合せ:あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係 〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 (直通)

