



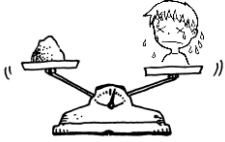
いもち くりっち
(五泉市食育推進キャラクター)

食育だより

平成28年度
7月号

発行：五泉市食育推進検討委員会（事務局：学校教育課）

夏場「つい」といすぎてしまいがちな...



塩分 について考える。



汗をかくと、失われるもの...それは、

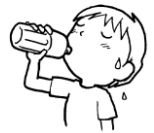
水 と ミネラル です。

上手にとろう！ 夏のミネラル補給！

汗をかくと、水分や塩分と一緒に他のミネラルも体の外に出て行ってしまいます！

実際に汗をかいた時は、水分と一緒に大切なミネラルも一緒に体の外に出て行っています。

汗をかいた時に失われる3つのミネラルについて紹介します。



Na 『ナトリウム』 ☆いわゆる「塩分」です。汗の中に一番たくさん含まれるミネラルです。

☆一度にたくさん汗をかいたら？

⇒ 水分と一緒にナトリウムを補給しましょう。スポーツドリンクや、麦茶、塩分タブレットがオススメです。

☆普段から塩分をとって良ければ？

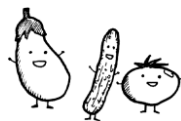
⇒ 普段は、1日3回の食事で摂取できる塩分で十分です。

塩分補給を気にしすぎるあまり、しょっぱいものをとりすぎないように注意しましょう。



Ca 『カルシウム』 ☆とても大切な栄養です

体の中のカルシウムのうち99%が骨や歯を作っていますが、1%は、筋肉や心臓を正常に動かすために使われています。汗と一緒にカルシウム失われますので、しっかりと補給しましょう。カルシウムの吸収がよい牛乳は、水分も一緒にとれるので毎日コップ1杯飲むようにしましょう。



K 『カリウム』 ☆塩分を排出する働き者

カリウムは、塩分を体の外に排出するのを助ける働きがあります。カリウムも汗と一緒に失われていくので補給が大切です。カリウムは、きゅうりやピーマン、トマトにナスなど、夏野菜にたくさん含まれています。夏野菜は、水分も豊富なものが多いので積極的に食べましょう。

裏面では今注目の夏野菜を紹介しています！！

ごせん づく
五泉で作られている野菜と
いうと、さといもやれんこん
が有名ですが、夏野菜だって
負けていません！



しゅん やさい しんせん
旬な野菜を新鮮なうちに味
わうことができる地場産野菜
をぜひ活用しましょう。

今年の夏は、ズッキーニがアツイ！？

さいきん ちよくばいじよ
最近では直売所やスーパーの地場産コーナーで見
かけることもしばしば。

イタリアやフランスではポピュラーな野菜で、
あぶら にくるい あいしやう よ
油や肉類と相性が良いです。



♪ ズッキーニクイズ ♪
ズッキーニって何の野菜の仲間？
※正解は下にも書いてあります。

①なす ②かぼちゃ ③きゅうり



たくさん採れたから、とご近所さんからズッキーニをいただき
ました。でも、普段食べなれていないから、どう料理してい
いかわかりません。何かおすすめのリシピはありますか？



こんな料理はいかがですか？

☆ズッキーニのピカタ☆



～材料～（ズッキーニ1本分）

ズッキーニ	1本	卵	1個
ベーコン	2枚	粉チーズ	大さじ1.5
塩	少々	こしょう	少々
小麦粉	少々	オリーブ油	大さじ1

～作り方～ 火加減は、弱火～中火です。焦げないように注意しましょう。

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにし、水につけアクをとり、水気を拭く。
- ②ベーコンは2cm位に切る。
- ③ズッキーニに切り込みをいれ、ベーコンをはさむ。
- ④卵に粉チーズ、塩、こしょうをいれよく混ぜる。
- ⑤③に小麦粉をはたいて、④の卵液をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油をいれ温め、⑤を両面焼く。

ピカタとは…？

しよくさい たまご こな
食材に卵と粉チーズを混ぜた衣
をからませて、香ばしく焼き上げ
る料理です。

クイズの答え 正解は②かぼちゃです。
◎を選んで方...おしい！同じウリ科で見てもきゅうりに似ていますが、詳しくはウリ科カボチャ属のズッキーニです。