

ご存知ですか?

8月4日 栄養の日

【たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる そのきっかけの日】

として、全国の管理栄養士・栄養士が、
”栄養のたのしみ方”を提案、推奨する記念日です。

8月4日を”栄養の日”、8月1日から7日間を”栄養週間”としました。
期間中には、“栄養”に楽しく触れるイベントを全国各地で開催します。

【1】全国およそ500か所、10万人のみなさんのお近くで開催!

【2】特別メニューのほか、料理教室や栄養に関する講座、相談も。

【3】栄養をたのしむコツをまとめた「栄養ワンダーブック」をプレゼント!

【4】「栄養の日・栄養週間」協賛社による、キウイフルーツと野菜ジュースのサンプリング。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

詳しくは

栄養の日

検索

* 冷たいラタトゥイユ (2人分) *

【ラタトゥイユ: 夏野菜の煮込み料理】

～材料～

ナス 2個・玉ねぎ ½個・ピーマン 2個・赤パプリカ 1個
さやいんげん 8本・完熟トマト 2個
オリーブオイル 大さじ2・にんにく 1片
バルサミコ酢 大さじ1・醤油 大さじ1・こしょう 少々

～作り方～

- ①ナス・ピーマン・赤パプリカは一口大の乱切りにする。
玉ねぎは6等分のくし切りにする。
さやいんげんは、両端を切って3等分にし、さっと茹でる。
完熟トマトは半分に切って種を取り、乱切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルと叩き潰したにんにくを入れ、
中火にかける。にんにくの香りが立ってきたら、
①のナス・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカを入れ、よく炒める。
- ③①のさやいんげん、完熟トマトを加え、醤油・こしょうを入れ、
蓋をして弱火で煮込む。時々かき混ぜながら、
野菜がとろっとして全体がなじんできたら、
火から下ろしてバルサミコ酢を混ぜる。
- ④粗熱がとれたら器に盛り付け、冷蔵庫に入れて冷やす。

要注意!! 脱水!!

汗をいっぱいかく夏。
水分補給はととても大切です。

ですが、冷たい飲み物の摂りすぎは、
暑さで弱った胃腸に、さらに負担をかけ、
食欲不振を招くこともあります。
また、甘い飲み物の摂りすぎは、
糖分によって、空腹感を感じにくくなり、
食欲不振を招くこともあります。
そのため、飲み過ぎには気をつけましょう。

また、アルコールやコーヒーには
利尿作用があるため、水分補給ではなく、
脱水状態になってしまいます。
水・麦茶などでの水分補給がおすすめです!!



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

