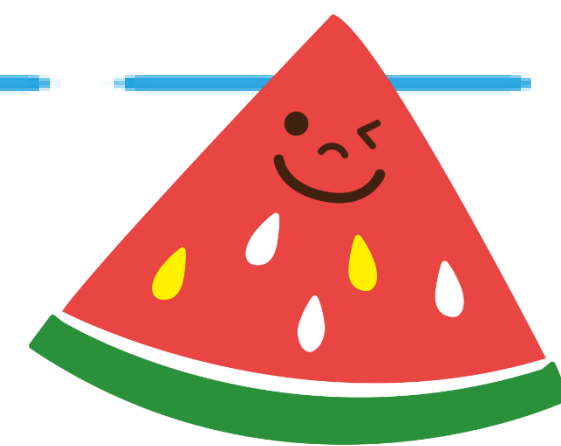




★ 8月4日は栄養の日 ★



日本栄養士会では「栄養の日（8月4日）」「栄養週間（8月1日～8月7日）」を制定しています。

“**栄養をたのしむ「栄養のチカラ」で、感染症に負けない！**”

が2020年度のテーマになっており、感染症に負けないためにも「栄養」で免疫力を高めましょう！



免疫力アップは朝食が鍵



夏の疲れや暑さから朝食を抜いていませんか？1日3食規則正しく食べることが免疫力アップにつながります。

人間の体には体内時計があり、太陽の光を浴びたり朝食をとることが体を目覚めさせるための大事なスイッチになります。病気やストレスに負けない体をつくるためにも朝食を食べる習慣をつけましょう！

5大栄養素（**炭水化物**・**たんぱく質**・**脂質**・**ビタミン**・**ミネラル**）がバランス良くとれるよう、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べることをおすすめします！

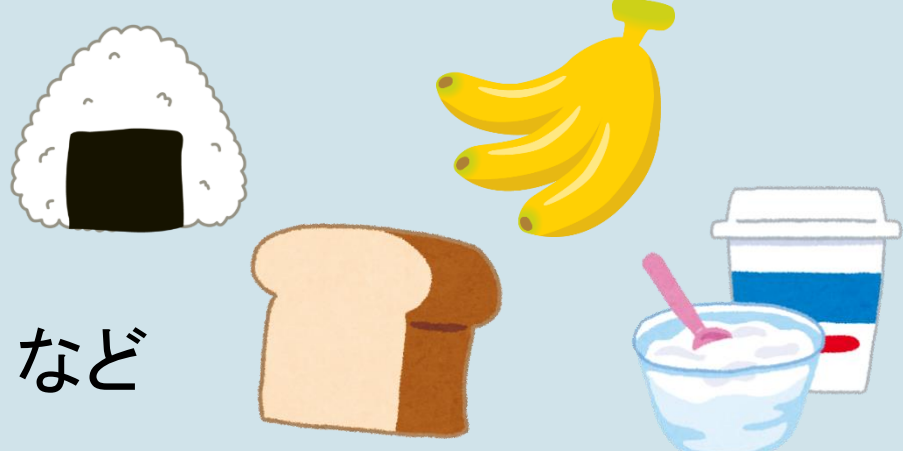


ステップ①

朝食を食べる習慣がない方

まずは1品からはじめてみましょう！

- ・おにぎり
- ・パン
- ・バナナ
- ・ヨーグルト など

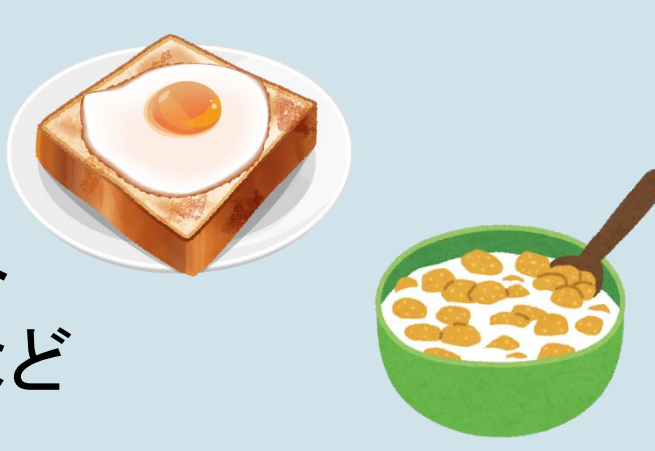


ステップ②

食べる習慣がついてきた方

単品から種類を増やしてみましょう！

- ・パン＋卵
- ・おにぎり＋味噌汁
- ・バナナ＋ヨーグルト
- ・シリアル＋牛乳 など



朝食を食べる習慣がある方 バランスの良い食事

ごはん＋焼き魚＋お浸し＋味噌汁 など



朝食を食べる時間がない方は
少し早起きし、朝食の準備・食べる
時間を確保しましょう。

朝にお腹が空いていない方は
夕食の量が多いかもしれません。
食べる量を見直してみましょう。



この記事に関するお問い合わせ
は栄養部(3202)まで



忙しい朝にぴったり！ 作り置きができる！ズッキーニとトマトのマリネ

【材料】（2人分）

- ズッキーニ・・・1本
- トマト・・・1個
- （調味料）
- オリーブオイル・・・大さじ1
- レモン汁・・・小さじ2
- マスタード・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- 黒こしょう・・・少々
- パセリ・・・適量

- （1人分）
- エネルギー：97kcal
- 塩分：0.7g

【作り方】

- ①パセリは細かく刻む。
- ②トマトとズッキーニは1cmの角切りにする。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ズッキーニを焼く。
- ④オリーブオイルごとボウルに移し、粗熱を取ったらトマトと調味料を合わせる。
- ⑤冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やし、食べる直前にパセリと黒こしょうをトッピングしたら完成！