

夏バテ防止! 夏野菜で手軽に一品

なすの鍋しぎ(味噌炒め)



材料(4人分)

豚肉…200g
なす…2本
ピーマン…3個
にんじん…1/3本
A 砂糖…大さじ2
みそ…大さじ1
しょうゆ…大さじ1

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、なすは1cmの厚さにいちょう切り、にんじんは細切り、ピーマンは短冊切りにする。
- ②鍋(又はフライパン)に油を熱し豚肉を炒める。
- ③なす、にんじん、ピーマンを加えて炒め、Aを加え煮詰める。

食育 ワンポイント

ビタミンB1を含む豚肉、ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜は、体力が消耗しがちな暑い夏にぴったりの食材です。体力の回復や夏バテ防止のために、栄養豊富な夏野菜とたんぱく質を含む肉類や魚、卵、大豆製品を併せて、バランスよく食べ、健康な体をつくりましょう。

1人当たりの栄養価

エネルギー179kcal、
たんぱく質11.3g、脂質10g、
食塩相当量1.2g

担当：栄養士 吉田

蚊に刺されないように注意しましょう!

暑い季節になると、蚊が発生します。蚊には病気を持っているものもあり、刺されないことが大切です。蚊に刺されない工夫をすることも必要ですが、蚊の発生を減らすことも感染症の発生防止につながります。

1) 蚊に刺されないために

- ①肌の露出を少なくする
 - 長袖・長ズボンを着用する
 - 足を完全に覆う靴を履く(サンダルなどは避ける)
- ②明るい色の服を着る
- ③虫よけ剤を使用する

2) 蚊を発生させない

- ①不要な水たまりをなくす
- ②撤去できない水たまりは、定期的に清掃し、害虫駆除剤等を適正に使用する



【蚊が媒介する感染症】日本脳炎・デング熱・チクングニア熱・ジカウイルス感染症(ジカ熱)など

※日本脳炎は、日本脳炎ウイルスにより発生する疾病で、蚊を介して感染します。

日本脳炎の定期接種の該当の方は予防接種を受けましょう!

※定期接種時期：生後6ヵ月から90ヵ月未満、9歳以上13歳未満

詳しくは…

蚊媒介感染症

厚労省

日本脳炎

検索

で検索!

担当：保健師

お問い合わせ先：鏡野町保健指導推進センター 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891