

令和7年度 八千代でとれた**夏野菜**を食べよう!!

旬の簡単野菜レシピ

～野菜は1日350gが目標です!～



やっち



254

ひじきのトマト煮

1人分 エネルギー71kcal、食塩相当量1.6g、野菜類50g

材料(2人分)

干しひじき・・・1g	オリーブオイル・・・2g	ケチャップ・・・大さじ1/2弱
ツナ水煮缶・・・20g	大豆水煮・・・50g	塩・・・少々
トマト・・・80g	ホールコーン缶・・・20g	こしょう・・・少々
にんにく・・・2g	顆粒コンソメ・・・小さじ1/2弱	



作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切る。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② トマトを1.5cm大の角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが出たらツナを入れ軽く炒める。
ひじき、大豆水煮、コーン缶を加えて炒める。
- ④ 全体に火が回ったら、トマト、コンソメ、ケチャップを入れる。ふたをして中火で煮る。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。

和風の味付けが定番のひじきですが、洋風の味付けにもよく合います。



255

トマト入りキムチ炒め

1人分 エネルギー318kcal、食塩相当量1.3g、野菜130g

材料(2人分)

豚バラ肉・・・120g	にんにく・・・2g	しょうゆ・・・小さじ1弱
酒・・・10g	ごま油・・・小さじ2	みりん・・・小さじ1
トマト・・・200g	白菜キムチ・・・60g	



これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

作り方

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切り、酒を振り軽く揉み込む。
- ② トマトは2～3cmの乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、白菜キムチを加えて、しょうゆ、みりんで味を調える。
- ⑤ 仕上げにトマトを加えて、さっと炒める。

キムチの辛味とトマトの酸味が食欲をそそる、夏にぴったりの一品です。



熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、高温で湿度の高い環境にいた際に、体温調節が上手に行えず、体内に熱がこもってしまった状態のことを表します。屋外で発生しやすいと思われがちですが、室内での発生も多く、死にいたることもある病気です。

〈熱中症になりやすい条件〉

○年代

- ・乳幼児
- ・高齢者

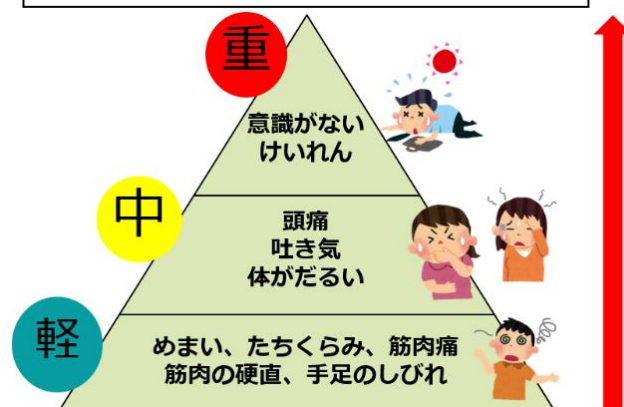
○状態

- ・体調不良
- ・運動不足
- ・肥満

○環境

- ・湿度が高い日(70%以上)
- ・風が弱い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・締め切った部屋
- ・エアコンの無い部屋

〈熱中症の症状〉



〈熱中症予防のポイント〉

○こまめな水分補給・汗をかいたら塩分補給

のどがかわいていなくても、積極的に水分をとりましょう。

○暑さに負けない体づくりをしましょう。

・日頃から汗をかく習慣を身につけ、暑さに体を慣らしていきましょう。(暑熱順化)

ウォーキングやラジオ体操など簡単な運動がおすすめです。

・体調を整えましょう。

バランスのよい食事、適度な運動、質のよい睡眠を心掛けましょう。

○暑さをさけましょう

外出時には、日傘や帽子を使い日陰を歩きましょう。室内でも温度や湿度を測り、エアコンや扇風機を使用しましょう。



〈熱中症が疑われるときの応急処置〉

○意識がない場合は救急車を呼ぶ

救急車を待っている間にも、現場での応急処置により症状の悪化を防ぐことができます。



○涼しい場所に移動する

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

○体を冷やす

衣服をゆるめ、保冷剤などで体を冷やす(両側の首筋、わき、足の付け根など)。皮膚に水をかけ、うちわなどであおぐことでも体を冷やすことができます。

○水分、塩分補給

水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンク等を飲ませましょう。ただし、意識がない場合などはむりやり飲ませることは危険です。

