



### 材料【4人分】

なす	2本
ズッキーニ	1本
かぼちゃ	150g
たまねぎ	1/4個
トマト (小)	2個
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/4

### 作り方

- ①材料を切る。  
 ・なす、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ：2cm角に切る。  
 ※なすは切ってすぐに調味料類と混ぜておく。  
 ・トマト：ざく切りにする。
- ②調味料を大きめの耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。  
 切ったなすを入れ、混ぜておく。
- ③②に切った野菜をすべて入れる。よく混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジで10分加熱する。一度取り出して、全体を混ぜ、ラップをかけずにさらに7分加熱する。
- ④全体を混ぜて粗熱をとる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	122kcal	2.3g	6.2g	15.2g	0.7g

### ポイント

夏野菜をたっぷり使って夏バテ予防に最適です。電子レンジで調理ができるので、台所が暑くなりません。材料は、同じくらいの大きさにそろえて切ると加熱ムラがでにくく、おいしく仕上がります。  
 いよいよ今月、パリでオリンピックが開催されます。フランスの料理のラタトゥイユを食べて応援しましょう！



## あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

### 夏の暑さを乗り切るヒント

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏になると、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」など、体調不良をうったえる方が増えます。

私たちの体は、暑いと感じると、汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。これは、自律神経の働きによるものです。しかし、暑さの厳しい屋外と冷房の効いた屋内の温度差を繰り返し感じること、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の働きの乱れは、体のさまざまな機能に影響をおよぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などの「夏バテ」の症状が出てきます。また、汗をかくことによる水分・ミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も夏バテの原因になります。

#### 【夏バテ予防のために】

①1日3食規則正しく食べる  
 規則正しい食事で生活リズムを保ち、睡眠をしっかりととり、疲れを残さないことが大切です。栄養のバランスにも気をつけて食事ができるとさらに効果的です。

②冷たいものは適度に、冷房の効かせすぎにも注意する  
 冷たい飲み物・食べ物をとる、冷

房により体を冷やすことは、胃腸の働きを弱め、食欲低下につながります。温かいスープや飲み物を飲む、ひざかけや羽織るものを活用し、体が冷えすぎないようにしましょう。また、ぬるめのお風呂にゆつくり浸かることもおすすめです。体を温めることで自律神経が整います。

#### ③夏野菜を食べる

旬の夏野菜には、夏バテ予防に役立つ、ビタミン・ミネラル・水分がたっぷり含まれています。

#### 【食欲不振・疲れを感じたら】

①ビタミンB1を含む食事をする  
 ビタミンB1は、豚肉・レバー・うなぎ・玄米・大豆製品などに多く含まれ、疲労回復に効果があります。また、ねぎやにんにくと一緒に食べると体への吸収率が上がります。

②香辛料や酸味を効かせて食欲アップ  
 カレー粉やわさびなどの香辛料、しそやミョウガなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類や酢は、食欲増進に役立ちます。

健康福祉課(管理栄養士)