

# 健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## 疲れを吹き飛ばそう! 夏バテ防止メニュー



### point!

#### 旬の夏野菜とクエン酸で夏バテ知らずに

夏バテ予防には、タンパク質とビタミンのほかに、夏野菜などに豊富に含まれるミネラルの摂取が欠かせません。また、疲労物質を体の外に出す役割を持つクエン酸を含む食べ物も効果的です。

クエン酸は梅干しや柑橘系の果物などの酸っぱい食べ物に多く含まれ、食欲がないときでも食べやすい食材です。ぜひ作ってみてください!



◀食改について詳しくはこちら



## 鶏むね肉と夏野菜の酢油じょうゆかけ

### 材料 (2人分)

なす……2と1/2本 ピーマン……2個 鶏むね肉……150g

- A
- しょうゆ……大さじ1と1/2
  - 酢……大さじ1/2 砂糖……小さじ1/3
  - ごま油……小さじ1/2 ラー油……少々
  - ねぎのみじん切り……大さじ1
  - しょうがのみじん切り……小さじ1/2

- ①鶏むね肉はフォークなどで刺し、酒(分量外)を振りかける。
- ②沸騰させた湯の中に鶏むね肉、ねぎとしょうが(分量外)を入れる。10分程度ゆでたら火を止め、そのまま湯の中で放置する。
- ③ナスはヘタを切り落として、強火で10分程度蒸す。
- ④ピーマンは乱切りにし、さっとゆでてざるに上げる。
- ⑤ナスは縦半分に切ったあと1cm幅に割き、鶏むね肉は1cm幅に切る。
- ⑥⑤とピーマンを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

## 手作り梅ドレッシング

### 材料 (約2人分)

梅干し……1個 サラダ油…大さじ2

B [酢…大さじ1 砂糖…小さじ1 水…大さじ1]

- ①梅干しは種を取り除いて、包丁でたたいてなめらかにする。
- ②Bを混ぜ合わせ、煮立たせる。
- ③ボウルに①と②、サラダ油を入れてよく混ぜる。



◀ サラダや冷奴に!

# 手話で 楽しもう!

## 今月のテーマ「色②」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



### ▶ 緑



手のひらを自分に向けて、交互に上下に動かす



### ▶ 黄色



片手の親指と人さし指をのばし、親指の先を額にあて、人さし指を数回倒す



### ▶ 水色



片方の手のひらを上に向け、上下に揺らしながら横に動かす。つづけて、「色」の手話をする。

### ▶ 黒



片手で髪をなでる

◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。