

8月4日は「栄養の日」です

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



今年から毎年8月4日が「栄養の日」、8月1日～7日が「栄養週間」と制定されました。今日の日本は、食に関するさまざまな情報があふれ、偏った情報に流される方もたくさんいます。現代の多様化する食や栄養課題に対し、正しい情報発信をして、適切な食生活の実現に努め、元気な日本の未来を作ることを目指し、日本栄養士会が決めました。今年の8月4日、皆さんも「栄養」について考える日にしていただければと思います。



8月4日は、たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日です。食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、実は、その「たのしい！」の笑顔が、健やかなカラダをつくるのです。日本栄養士会より

今日から出来る

あなたのカラダを作る新栄養習慣 8

1. とにかく楽しくリラックスして食べる
2. より良い眠りは朝ご飯から
3. 偏った食事にプラス1でバランスを
4. 効率よく食べよう
5. 運動後に水分をとる
6. 季節に応じた、伝統的な食
7. 塩分と油をカット、舌を意識する
8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう



鶏肉と夏野菜の マスタードあえ

レシピのポイント

夏野菜は、水分を多く含んでおり、体の熱を排出してくれる作用があります。また、あっさりした味付けで食欲がない時にもおすすめです。

材料 (2人分)

鶏肉	: 120g	☆レモン汁	: 大さじ1
塩	: 少々	(ポッカレモンでもOK)	
こしょう	: 少々	☆粒マスタード	: 大さじ1/2
片栗粉	: 大さじ1	☆塩	: 小さじ1/4
油	: 小さじ1	☆こしょう	: 少々
酒	: 大さじ1	☆薄口しょうゆ	: 小さじ1/2
きゅうり	: 1本		
ミニトマト	: 6個		
玉ねぎ	: 1/4個		
茄子	: 小1本		

1人分あたり
エネルギー178kcal
塩分1.4g



【作り方】

1. きゅうり、茄子は乱切り、トマトは1/2に切る。玉ねぎは、せん切りにしておく。
2. 玉ねぎ・茄子は、フライパンで炒めておく。皿にうつし、粗熱を取る。
3. 鶏肉は、小さめの一口大に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
4. 熱したフライパンに油を引き、3の鶏肉を入れ焼く。焼き色がついたら、裏返しにして酒を入れて蓋をしめ、蒸し焼きにする。
5. 全てを冷蔵庫で冷やす。
6. ☆を全て混ぜ合わせておく。
7. 食べる前に材料と☆を混ぜ合わせて完成。
※ 水分が出るため食べる直前に☆と混ぜ合わせる

