



バランスのとれた食事でも夏バテ回避！

☆夏バテの要因



- ・冷たいものとりすぎ
- ・冷房のきかせすぎ
- ・寝不足
- ・室内外の気温差による自律神経の乱れ

など

☆夏バテの対策

バランスのとれた食事をそろえて3食きちんと食べて
水分補給もしっかりして規則正しい生活を心がけましょう

水分補給は
水か麦茶がベスト!!



バランスのとれた食事とは1日3食、主食・副菜・主菜を食べることです。

- 主食・・・ごはん、パン、めん類 など
- 副菜・・・野菜、きのこ類、海藻類、いも類 など
- 主菜・・・肉、魚、豆・豆製品 など



野菜でもう一品 お手軽♪レシピ



むらさき玉ねぎの サラサラサラダ

材料（4人分）

- むらさき玉ねぎ 150g
- きゅうり 150g
- おくら 50g
- にんじん 25g
- コーン（缶） 25g
- 塩 2g
- こしょう 少々
- 合わせ酢（市販） 15g

作り方

- ①むらさきたまねぎをスライスして水にさらす。
- ②きゅうりはせんぎり、にんじんはさいの目切りにする。
- ③にんじん、おくらをゆでる。
- ④おくらは輪切りにする。
- ⑤たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーンをまぜ、塩、こしょう、酢をまぜて少々おく。
- ⑥器に盛りつけ、おくらを上のにせる。

群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

ヘルスマイト活動紹介～ 若宮地区～

若宮地区は会員9名で活動しております。前年度はコロナ禍で、はっぴい健康クッキング、おやこの食育教室は家庭訪問による資料配布にいたしました。

また、若宮地区社会福祉協議会の助成により若宮小学校全児童に食育教室の冊子、はちみつレモンプリンレシピと材料のセットを配布しました。三食きちんと摂取することにより健康が維持できることをお伝えいたしました。今年度はコロナも5類に移行しましたので活動ができるよう会員も健康に留意して頑張っております。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:萩原・白川)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783