

# 水分たっぷり 夏野菜を食べて、熱中症を予防しよう！

野菜は70～95%が水分です。

「きゅうり、レタス、ズッキーニ、トマト、なす」などの夏野菜は、95%と水分の多いお野菜です！

旬の食材を使って  
食事を楽しく！

今月は **夏野菜いろいろ**



貧血予防の栄養素「葉酸」は、野菜の中に含まれています。  
1日の必要量は240μgです！

市販の“食べるラー油”を  
使ったピリ辛漬け汁で、  
食欲増進！

## ピリ旨豆腐サラダ



●材料：1人分

- レタス ……1～2枚 (約60g)
- きゅうり…1本 (約100g)
- 絹豆腐 ……100g
- ～漬け汁～
- 食べるラー油…小さじ2
- 酢 ……小さじ2
- 醤油 ……小さじ1

### ●作り方

- きゅうりはヘタを切り落とし、まず縦半分に切り、次に3～5mmの斜め薄切りにする。
- ボウルなどの器に漬け汁を作り、①を入れ和えて5分以上漬け込んでおく。(お好みで冷蔵庫で冷やす)
- レタスは、まず葉脈に沿って5cm幅に切り、それを5mm幅の大きめの千切りにする。
- 豆腐は軽く洗い、水を切り、1cm幅に切る。
- 皿にレタス、豆腐を盛り付け、最後に②のきゅうりを盛り付ける。残った漬け汁は、豆腐にかけてでき上がり。

夏バテ予防！  
トマトたっぷり、  
お腹を温める一品！

## ラタトゥイユ風チキンスープ



●材料：2人分

- 鶏もも肉 ……150g
- なす ……中2本 (約180g)
- ズッキーニ ……1本 (180g)
- トマト ……中3個 (約400g)
- にんにく ……1かけ (約5g)
- オリーブ油…大さじ1
- こしょう
- 塩 ……1～2g

### ●作り方

- にんにくを包丁でつぶし薄切りにする。
- 鶏肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- ズッキーニはヘタを切り落とし、縦半分に切り、次に1cm幅の半月切りにする。なすは1cmの輪切りにして水にさらす。トマトは4等分のくし切りにして、次に1cmの厚さに切る。
- 鍋にオリーブ油と①を入れ、中火で1～2分したら、②を入れ、肉の表面が、白っぽくなるまで炒める。
- ④の鍋に③のズッキーニを入れて2分間炒め、その後、水気を切ったなすを入れ、2分間さらに炒める。
- 最後にトマトを入れ、塩を1gを入れる。鍋に蓋をして、トマトが煮崩れるまで中火で4～5分間煮て、でき上がり。お好みで、塩1gを加え、味を整えてでき上がり。

健康  
クイズ

表紙クイズの解答→

**C 14分**



**喫煙者は平均寿命が男性8年・女性10年短い**

20歳のころからたばこを吸い始めて禁煙しなかった人は、平均寿命が男性で8年、女性で10年短いという研究データがあります。1日20本、50年間吸い続けた場合の合計本数は365,000本。寿命が10年縮まるとすると、たばこ1本で14.4分も寿命が縮むことに。1箱で4.8時間、命を削っていることになります。



**禁煙すれば直後からよい効果が現れる**

たばこの本数を減らせばよいかもしれませんが、禁煙しない限り喫煙による疾病リスクはなくなりません。禁煙すると20分後から血圧が下がり、24時間後には心臓発作の可能性が少なくなり、1年後には肺機能が改善し、5～9年後には肺がんのリスクが明らかに低下します。「遅すぎる禁煙」はありません。何歳からでも禁煙には健康効果があります。