



た

神奈川県
厚木保健福祉事務所

夏のお食より

食べることは毎日のこと。
だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、
ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

元気の秘訣はこれだ！

じめじめした梅雨が明けたら夏本番！夏が大好きな人も苦手な人も今年の夏は一度つきり。
楽しまないといつまらない！楽しむためには、まず元気！！

▶夏休みでもメリハリのある生活を！

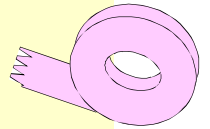
バイトに遊びに勉強に、出かける前には朝ごはん
1日のエネルギーをしっかりチャージ！

▶熱中症予防にはこまめな水分補給！

でも、冷たく甘い飲料の飲み過ぎは食欲を奪い、結果バテてしまいます。

▶夏こそバランス！

「スタミナの肉」を食べるなら、水分やミネラルの多い夏野菜も一緒に。
バイタリティのもと、主食も忘れずに。



夏休み、もっと寝ていたい・・・ おでかけ前、もう時間がない！なんて時も 夏こそ朝ごはん習慣！

厚木保健福祉事務所管内の大学生におこなった
朝食のアンケート調査で、朝食を食べない主な理由は
『時間がない』『寝ていたい』『食欲がない』。
そんな思いを解決してくれるのは「**まいあさごはん**」
若い人考案レシピをHPで一挙公開しています。
自分で作ってもよし。
コンビニなども利用OK。

夏こそ一日のはじまりは
朝食でからだを目覚めさせよう。

暑い夏に
ピッタリな
さっぱりした

朝でもサラッと食べられる。

サラダ風うどん

材料(1人分)

- 流水麺(うどん) 1人前
- ツナ 30g
- きゅうり 1/4本
- レタス 2枚
- めんつゆ 大さじ2杯
- 水 大さじ2杯



もちろん昼食夕食にもおすすめ！
作り方は簡単！！詳しくはHPへ

きゅうり

夏の野菜であるきゅうりは90%以上が水分で、身体を冷やすはたらきがあります。
また生で食べられるのでカリウムやビタミンCを手軽にとることができます。

厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ！

①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく」をクリック



②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku