



# 栄養だより

No.19 2023年7月

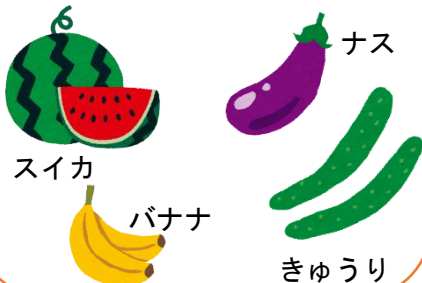
## 夏の旬食材を摂りましょう！

旬の食材を摂るメリットをご存じですか？旬の食材は、他の季節に比べ香りや旨味が増すのはもちろん、栄養価が高く、その時期の身体が必要とする栄養素を豊富に含んでいます。積極的に摂ることで健康維持に役立て、これからの暑い夏を元気に乗り切りましょう！

**熱中症・夏バテ予防** 水分補給も大切ですが、食事による栄養補給も欠かせません

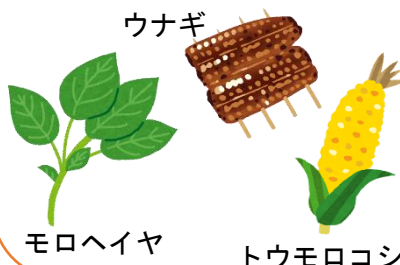
### カリウム

体の熱を体外へ逃がす



### ビタミンB1

皮膚の細胞を保護する



### たんぱく質

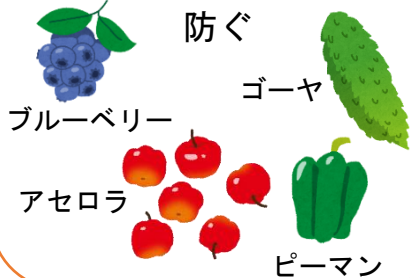
疲労回復・免疫向上



**紫外線対策** 紫外線を浴びると日焼けやシミ、シワなど肌へのダメージに繋がります

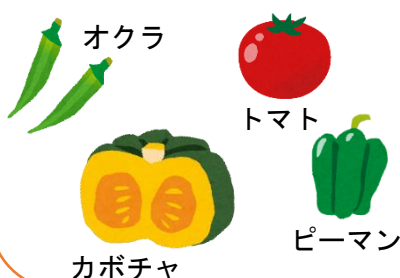
### ビタミンC

紫外線によるダメージを防ぐ



### β-カロテン

皮膚の細胞を保護する



### 亜鉛

皮膚の健康維持を助ける



## ～おすすめレシピ～

### ～イカと夏野菜のマリネ～



#### ☆材料(2人分)

- ・スルメイカ 50g
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1本

#### (A)

- ・酢 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩こしょう 小さじ1/2

#### ☆作り方

- ①イカの内臓・軟骨を取り除き、水で洗う。
- ②イカを沸騰した湯で約3分茹でる。
- ③イカ・トマト・きゅうりを、一口大に切る。
- ④(A)を混ぜ合わせ、②と和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やして完成。

掲示期間 令和5年7月1日～8月31日 栄養管理室