

ぱぱっと
簡単レシピ

夏野菜ラタトゥユ



新鮮な夏野菜をふんだんに使い、冷やして食べるとおいしいです。

■材料

トマト……………大3個	なす……………3本
ピーマン……………5個	赤ピーマン……大1個
ズッキーニ……………1本	鶏胸肉……………1枚
スライスにんにく…大1個	オリーブ油……大さじ2
塩こしょう……………適量	コンソメ(粒)……大さじ2
ブラックペッパー(お好みで)……………少々	

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに、鶏胸肉は一口サイズに切ります。
- ②鍋でオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら、切った野菜と鶏胸肉を入れ野菜がしんなりするまで炒めます。
- ③塩こしょう、コンソメ、お好みでブラックペッパーを入れ、煮詰めて完成です。

暑い夏、元氣や涼しさを与えてくれる食材はどんなものがあるでしょうか。



山 の 食 育 県

健康介護課 Tel.22-6839

①夏ばてに効く食材

豚肉・ウナギは、エネルギー代謝を上げるビタミンB1を豊富に含んでいます。レモン・酢など酸味のある食べ物にはクエン酸が多く含まれ、疲労回復の効果があります。また、しそやにんにくなどの香味野菜、とうがらしやカレー粉などの香料には食欲増進効果があります。

②身体を冷やす食材

なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜は、今の時期が栄養価が高く身体を冷やす効果があり、スイカ・オレンジなど果物類は水分豊富で身体を冷やし清涼感も味わえます。

たばこの お話 第3回

たばこをやめると こんな良いことが…

「たばこは体に良くない」ということは、誰もが知っていることです。では、たばこをやめるとどんな良いことがあるのでしょうか。改めて考えてみたいと思います。

健康面

- 48時間後
味覚やきゅう覚が改善します。
- 6カ月後
せき・息切れが改善し、風邪をひきにくくなります。
- 1年後
狭心症や心筋梗塞こうそくになる危険が2分の1になります。
- 15年後
がんや心疾患などの病気にかかる危険性が非喫煙者とほぼ同じになります。

経済面

410円のたばこを1日1箱吸うと仮定します。1カ月で約1万2千円、1年で約15万円、30年ではなんと450万円を使うこととなります。450万円あったら…。

「たばこをやめると」という決意が、禁煙成功への強い味方となるでしょう。

「たばこをやめると」という決意が、禁煙成功への強い味方となるでしょう。

皆さんも、禁煙したらどんな良いことがあるか想像してみてください。

皆さんの禁煙体験談を募集中です。お手紙またはEメールでお知らせください。

●あて先

〒501-2192
山県市役所健康介護課 禁煙
体験談係
Eメール kenko@city.gifu-
yamagata.lg.jp