

夏バテ 予防と食事

夏バテ予防は食事から～量より質!! バランスよく食べましょう～
炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミンもしっかりと!

暑い日が続くと、「食べやすいから」、「冷たくてサッパリしているから」などの理由で、そうめんなどの炭水化物中心のメニューになり、ビタミンやミネラル不足になりがちです。夏に気を付けたいのは、量をたくさん食べるのではなく、少量でも栄養バランスのよい食事を摂ることです。

少量でもバランスよく!

・少量でも、主食・主菜・副菜の揃った食事にしましょう!

ビタミンB1を積極的に!

・ご飯や麺などの穀類に含まれている『糖質』をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1で、体の中から元気に!

～ビタミンB1が多く含まれる食品～

- ・肉類(特に豚肉)
- ・魚介類(うなぎ)
- ・穀類(玄米、胚芽米)
- ・豆類



にんにく、玉ねぎ、ねぎ、ニラで
ビタミンB1の働きUPで疲労回復!



夏野菜もしっかりと!

・夏野菜は、暑い時に体を冷やしてくれたり、紫外線によるダメージを回復してくれる栄養素が含まれています!

*トマト

- ・爽快な酸味で食欲増進
- ・抗酸化作用のあるリコピンが豊富



*みょうが

- ・独特の香りで食欲増進
- ・熱を冷ます作用で暑気払い



*なす

- ・紫色の色素で目の疲労回復
- ・カリウムでむくみや高血圧対策



*きゅうり

- ・水分たっぷり! 体を冷まして熱中症対策に
- ・ぬか漬けにするとビタミンB1が約9倍に!



豚肉+ねぎで疲労回復! 豚キムチそうめん



【材料：2人分】

- ・豚バラ薄切り肉：100g
- ・長ねぎ：1/2本
- ・白菜キムチ：50g
- ・そうめん：100g(乾)
- ・ごま油：小さじ1
- ・めんつゆ：適量

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを茹で冷水でしめる。
- ②豚肉は4cm長さ、長ねぎは斜め薄切り、キムチは食べやすい大きさに切る
- ③フライパンにごま油をひき、②の食材を炒める。
- ④器に①と③を盛り、めんつゆをかける。

広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町文月句会 猪狩行々子選

朝露を吸いつくしたる紅の花 令子
長刀の少女の気合立葵

蓮の葉に小魚隠して陽は真上 芦川 鋭章
熊除けの鈴をならして夏の山

兄ちゃんが少しはみ出る日傘かな 暁月
再会の最終電車月涼し

波音に祝詞の和する海開き 塩 史子
海の日海サーファーに詰め込める

木天蓼の白ひらひらと森の中 鈴木 尚子
万緑や白き煙突そびえ立ち

大瀑布地球の息吹きほとばしる 遠藤 和子
雷雨来る引き返すには遠き道

実梅もぐブルーシートに音広げ 遠藤 恵美子
新しきビル建ち並び雲の峰

雨に咲く額紫陽花の色鮮やか 松本 千枝子
楽しみは赤くなりたるミニトマト

夕焼けのグラデーションに立ち尽 遠藤 健太郎
くす

再興へをみな混じる祭かな



会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

町県民税(第2期)、国民健康保険税(第2期)、介護保険料(第2期) 納期限は9月2日です

町県民税(第2期)、国民健康保険税(第2期)、介護保険料(第2期)の納期限などは、次のとおりです。

■納期限 9月2日(月)

- 納付場所
- ①あぶくま信用金庫 本・支店
 - ②福島さくら農業協同組合 本・支店
 - ③東邦銀行 本・支店
 - ④いわき信用組合 本・支店
 - ⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
 - ⑥福島銀行 本・支店

- ⑦大東銀行 本・支店
 - ⑧広野町役場 出納室
 - ⑨コンビニエンスストア
- 口座振替日 あぶくま信用金庫 9月2日(月)
その他の金融機関 8月29日(木)
- ※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 町民税務課 収納係 ☎0240-27-4160
健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113