



夏の日差しがまぶしく感じられる季節になり、いよいよ本格的な夏が始まります。また、マスクの着用が日常化を余儀なくされている昨今、熱中症のリスクも高くなっています。夏の食生活のポイントを参考に、暑さを乗り越えていきましょう。

## 夏を元気に過ごす食生活のポイント

### 1. 1日3食きちんと食べよう

朝・昼・夕、  
決まった時間に  
主食・主菜・副菜の  
そろった食事を  
とることが大切  
です。



### 2. 夏野菜を食べよう

夏の日差しをたっぷりと浴びた  
野菜は暑い毎日を乗り切るための  
栄養素が多く含まれます。また、  
水分が多く含んだものが多いので  
体を冷やす働きもあります。



### 3. 冷たいものの とりすぎに注意しよう

冷たい飲み物や食べ物ばかりを  
食べていると、食事  
の量が減ったり、  
体を冷やして体調を  
崩しやすくなって  
しまいます。



### 4. ビタミンB<sub>1</sub>をとろう

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネ  
ルギーに変換するのを助ける栄養  
素です。不足すると疲労感や倦怠  
感を感じるようになります。



豚肉やうなぎ、大豆などに多く含まれます。

### 5. こまめな水分補給をしよう

熱中症予防のために、のどが渇く前に少量ずつこまめに水分をとる  
ように心がけましょう。また、夏が旬の野菜や果物には、水分  
だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に  
利用して水分補給をしましょう。



## 世界の料理 ④

# レヴィスィア(ギリシャ)



いよいよ、東京オリンピックが始まります。オリンピックは、1896年にギリシャのアテネで初めて開催されました。ギリシャの夏は、高温で乾燥する地中海性気候です。そのため、オリーブやぶどうの栽培、やぎや羊の飼育が盛んな国です。

ギリシャを代表する料理には、ミートボールを揚げて、トマトソースをからめた「ケフテス」やひよこ豆を使った「レヴィスィア」というスープがあります。

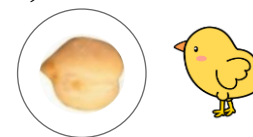
### レヴィスィアとは？

ひよこ豆を使ったシンプルなスープです。  
ギリシャでは、宗教上の理由で肉などが食べられ  
ない期間があります。そのため、豆や野菜、オリーブ  
オイルを多彩に使用します。



### ひよこ豆の由来は…？

ひよこ豆は、スペイン語で「Garbanzo」(ガルバンゾー)  
と呼ばれています。英語では、「Chickpea」と呼ばれ  
「ひよこみたいな形の豆」からきています。ひよこ豆、  
は、食物繊維が多く、栗のようなホクホクとした食感  
で、サラタやソテーにしても美味しく食べられます。



## 今月のおすすめメニュー

### レヴィスィア

【1人分】  
エネルギー：79kcal  
塩 分：1.0g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
じゃがいも	中 1個	角切り	① 食材をオリーブ油で炒める。 ② 水を加えて、ひよこ豆・コンソメを入れて煮る。 ③ 食材が煮えたら、塩・こしょうで味をととのえる。 ④ 最後にパセリを加えて仕上げる。
たまねぎ	中 1/2個	色紙切り	
にんじん	1/3本	さいの目切り	
オリーブ油	適量		
ひよこ豆水煮	80g		
パセリ	少々		
コンソメ	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
水	800ml		



じゃがじゃが



かっきー