



下馬あんすこ栄養便り

令和7年 夏号



夏の食事・栄養ポイント



いよいよ夏の到来です。日々暑くなってきましたが、皆さん夏バテしていませんか。体に疲れを溜めないためにも、食事と休養をしっかりとるようにしましょう。特に水分補給は熱中症を予防するためにも重要ですので、一日かけてこまめな水分摂取を心がけましょう。今回は、食欲がないときや暑い夏にピッタリな簡単に作れる栄養満点のレシピをご紹介します。



電子レンジで簡単♪タコのイタリア風冷製うどん

【材料】1人分

冷凍うどん --- 200g(1玉)
きゅうりトマトなど夏野菜---多めに
茹でタコ---片手の半分程度
大葉---5枚程度
めんつゆ+水---適量
オリーブオイル---小さじ1
レモン汁---適量



【使用するもの】

- ・電子レンジ
- ・お皿(耐熱皿)

【作り方】

- ①タコ、きゅうりやトマトなど食べやすい大きさに切る。大葉はざっくりと手でちぎる。
- ②冷凍うどんを内袋のまま耐熱皿にのせ、600wで3～4分(袋の表記通り)加熱し解凍して、ざるなどに移し、水で冷やして皿に盛る。
- ③①のタコ、野菜と大葉を②のうどんの上に盛り付けて、めんつゆ、オリーブオイル、レモン汁を回しかけて出来上がり！

栄養ワンポイント:タコには疲労回復効果があるアミノ酸の一種「タウリン」が含まれ、夏バテにも一役買います♪

下馬あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

電話 ☎03-3422-7218 月曜から土曜日 午前8時30分～午後5時
世田谷区下馬4-13-4 (日・祝日、12/29～1/3休み)

下馬複合施設1階

担当地域:下馬1～6丁目 野沢1～4丁目

