

ヘルスメイトコーナー

(食生活改善推進員) 上対馬支部

〔問い合わせ〕
北福祉保健センター
0920(84)2313

*「好き嫌い しない子 強い子 元気な子」(平成19年度食育推進標語より)

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は野菜をたっぷり使った朝食メニューをご紹介します。

旬の食べ物はおいしく、その時期に必要な栄養を多く含んでいます。暑さが続いて体調をくずしがちな時期ですが、夏が旬の食べ物には身体を冷やすなどの働きがあります。

食育はまず家庭から！しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



* トマトの栄養

さわやかな酸味と甘味が食欲増進、疲労回復にとても有効な食材です。トマトの赤い色はリコピンという色素で、抗ガン作用があるといわれています。

選び方 全体に赤く、はりがあり、身がしまっているもの
へたが緑色でピンとしているもの

* 全国の小中学生の約10人に1人が朝食を食べないで登校しています。

(平成17年国民健康・栄養調査結果より)



朝食を「子どもだけで食べる」割合は、増加傾向にあります。20～30歳代になると約3割の人に欠食がみられます。ふだんの朝食欠食が始まった時期は、「小学生頃から」と回答した人が増加しています。



◆ トマトとピーマンの卵いため ◆

作り方

下
ご
ち
え

トマトはくし型に切る。
ピーマンはせん切り
ベーコンは2cm幅に切る。
卵をときほぐす。

フライパンで油を熱し、いちど火からおろして卵を入れ、少しかきまぜながら、中火でフワッと焼き、皿にとっておく。
フライパンにピーマン・ベーコン・しらすぼしを入れ炒める。
にトマトを加えてサッといため、卵をもどし、しょうゆ・塩・こしょうで調味する。

一人分栄養価

エネルギー 217kcal たんぱく質 10.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.1g

材料 4人分(大人2人、子ども2人)

トマト……………3こ
ピーマン……………2こ
卵……………4こ
ベーコン……………3枚
しらすぼし……………20g
サラダ油……………大さじ2
濃口醤油……………小さじ1
塩・こしょう……………少量

対馬海区漁業調整委員会委員選挙人名簿の登録申請は平成19年9月5日(水)までに

平成19年9月1日現在で調製する対馬海区漁業調整委員会委員選挙人名簿の登録申請書を各地区の回覧等で配布しますので、9月5日(水)までに提出下さい。

対馬市選挙管理委員会及び対馬市各支所地域振興課で受け付けています(各地区区長及び漁協の各支所で受け付けている地区もあります)。申請がなかった場合、たとえ選挙権があっても投票することができませんのでご注意ください。

なお、申請書がお手元に届かなかったときは、早めにご連絡ください。

問い合わせ

対馬市選挙管理委員会 0920(53)6111 または対馬市各支所地域振興課 選挙担当