

健康レシピ No.9



材料 (2人分)

あじ(刺身用)	100～150g
みりん	大さじ1
清酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	大さじ1
すりごま	大さじ1
青じそ(せん切り)	5～10枚
きざみのり	適量
温かいご飯	2杯分

作り方

- あじは1cmほどのそぎ切りにする。
- みりん・清酒を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、アルコールを飛ばす。
- ②に醤油・おろししょうが・すりごまを加えて混ぜ、あじを和えて20分程冷蔵庫で漬ける。
- ご飯に③をのせ、青じそ・きざみのりをトッピングして完成。

腸活ポイント

- 鰯のEPA・DHAは血流改善や体力回復に役立ちます。
- ごまの食物繊維は善玉菌のエサとなり腸活にも役立ちます！



材料 (2人分)

トマト	中1玉
オクラ	5本程度
塩	ひとつまみ
かつお節	4g
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- オクラは塩をふって板ずりし、流水で洗う。
- へたを取って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ボウルにすべての調味料と野菜を入れさっと和えて完成。

腸活ポイント

- トマトのリコピンは疲労や紫外線ダメージ軽減に役立ちます。
- オクラのネバネバ成分や水溶性食物繊維が胃腸を守ります。

鰯の「まだれさつぱり丼」

エネルギー

430kcal

食塩相当量

1.7g



トマトとオクラのおかか和え

エネルギー

57kcal

食塩相当量

0.7g

腸を整えて夏を元気に！

暑さが厳しくなる夏は、「だるい」「食欲がない」「疲れがとれない」と感じやすい季節です。その原因のひとつが、冷たい飲み物や室内外の温度差による「胃腸の疲れ」。胃腸が冷えると、自律神経が乱れやすくなり、食欲の低下や栄養不足、水分・ミネラル不足につながります。

そこで大切なのが「腸を整える」こと。腸内環境が整うと、栄養をしっかり吸収しやすくなり、免疫力アップや体の巡り改善にもつながります。

夏バテはなぜ起こる？

汗をかく	水分・ミネラル不足
食欲低下	栄養不足
室内外の温度差	自律神経が乱れる
冷たいものをとりすぎ	胃腸が冷える

その結果

- ・食欲がない
- ・だるい
- ・疲れやすい



夏バテ予防の土台は腸

腸を整えるメリット

- ✓ 栄養をしっかり吸収できる
- ✓ 免疫力が高まる
- ✓ 便通が改善する
- ✓ 自律神経が整いやすくなる



①水溶性食物繊維をとる

海藻・長芋などは、善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。



②発酵食品を取り入れる

味噌・ヨーグルトなどは、良い菌を補給して腸活をサポートします。



③良質なたんぱくをしっかり取る

鶏肉・卵・豆腐などは、夏の体力維持や回復に役立ちます。



④水分・ミネラル補給を意識する

麦茶やスープなどで、汗で失われやすい水分ミネラルを補給しましょう。



⑤冷たいもののとりすぎに注意

冷たい飲食物のとりすぎは、胃腸を冷やし、消化機能低下につながります。



夏の腸活ポイント

問 保険健康課 健康係 ☎ 22-7763

ふくおか健康ポイントアプリ

を使って
を呼ぼう！

「ふくおか健康ポイントアプリ」は、歩いたり、体重や食事バランスを記録したりするだけでポイントが貯まるアプリです。また「健(検)診」を受けて日付と「健(検)診」の種類を登録するだけでもポイントがゲットできます。福智町では、このアプリを新規登録したかたや貯めたポイントの合計に応じて、プレゼントに応募できます！

福智町民限定

対象者1 新規登録をして応募した人全員 → QUOカード Pay 500 円分

対象者2 登録者のうち健康ポイント3,000ポイント以上貯めて応募した人全員 → QUOカード Pay 1,000 円分

ポイント獲得の例(1か月間)

- 健診を受けた ▶ 500ポイント
- 毎日5,000歩 ▶ 750ポイント
- 毎日血圧測定し記録 ▶ 150ポイント
- 毎日アプリを開きログインポイントを押す ▶ 約150ポイント

【合計】⇒1,550ポイントをゲット！

※「QuoカードPay」応募には、氏名入力をお忘れなく！

ポイント加算5つのアクション

本年度は、歩行獲得ポイント上位20人のみなさんへ「ふるさと特産品」1万円相当(送料込)を贈呈します。＊ダウンロードしているけど最近アプリを開いていないかた、もこの機会にアプリを開いてみましょう。歩いて健康になって、うれしい特産品をぜひゲットしてください！プレゼント内容は到着してのお楽しみ。発送予定は2月～3月です。



健診受診

500ポイント



アプリを開く

1～10ポイント



歩数(1000歩で)

5ポイント



体重や血圧、食事記録

5ポイント



県内での献血

500ポイント

「ふくおか健康ポイントアプリ」のダウンロードはQRコードから

「応募方法」の詳しい内容は、アプリ内で紹介されています。アプリの使い方やダウンロード方法などもっと知りたいかたは、役場 保険健康課 健康係 ☎ 0947-22-7763 へお問い合わせください。



<QuoカードPay(デジタルQuoカード)について>

・「QuoカードPay」は、スマートフォン画面にバーコード表示させて利用する支払手段です。・発行日後3年間の有効期限があり、スマートフォン以外の携帯電話等では利用できません。