

みんなでアクション！中京区基本計画の推進に向けて 第8弾

戦略2①「地域で取り組む健康長寿のまちづくり」

そうだ、
野菜とろう！

中京健康レシピ

熱中症の予防にピッタリ！

食欲が進まない時でも食べやすいので夏バテ防止にも！

夏はカラフルな野菜がいっぱいです。みずみずしい夏野菜はシンプルな調理で素材の味を楽しむことができ、減塩にもつながります。今回は夏野菜を使った健康簡単レシピを2つご紹介します！

1 トマトとズッキーニのチーズ焼き

【材料2人分】

- ・トマト 小1個(160g)
- ・ズッキーニ 1/2本(80g)
- ・エリンギ 小1本(40g)
- ・とろけるスライスチーズ 2枚(30g)
- ・パン粉(乾) 適量(4g)

【作り方】

- (1) トマトは縦半分に切り、断面をねかせてさらに1cm幅に切る。
- (2) ズッキーニは少し厚めの輪切りにする。
- (3) エリンギは長さ半分に切り、縦に薄切りにする(手で割いてもよい)。
- (4) 1～3を耐熱性の器に入れ、その上にスライスチーズをのせ、パン粉をかける。
- (5) オーブントースターで約6分焼く(180度オープンで約10分でも可)。
※お好みで刻んだパセリ(または乾燥パセリ)を散らす。

【栄養価1人分】

エネルギー：79kcal / たんぱく質：4.4g /
食塩相当量：0.4g / 野菜量：120g



2 夏野菜のオーブン焼き

【材料2人分】

- ・じゃがいも 小1個(80g)
- ★なす、ズッキーニ、ピーマン、ミニトマト 合わせて200g
- ・オリーブ油 小さじ1(4g)
- ・塩 少々

【作り方】

- (1) じゃがいもは乱切りにして電子レンジで2分(600w)加熱する。
- (2) ★の野菜は食べやすい大きさに切る。
- (3) 1・2をポリ袋に入れ、オリーブ油を加え混ぜ合わせる。
- (4) 3を天板に並べ、200度オーブンで約10分加熱する。
- (5) 軽く塩を振り、お好みでコショウやレモン汁、粉チーズを振ってもよい。

【栄養価1人分】

エネルギー：68kcal / たんぱく質：1.9g / 食塩相当量：0.1g / 野菜量：100g



夏野菜の
健康ポイント
まとめ

- 水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多い
- 身体にこもった熱を取り、クールダウンしてくれる
- トマトやきゅうりなど生で食べられるものが多い
- 夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できる

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

中京区応援サイト
「なかなか中京」公開中！

なかなか中京

中京区応援サイト

応援サイトでは、新型コロナウイルス感染症による影響が長引く中、感染拡大防止を第一としつつ、頑張っておられる中京区内の事業者・団体の取組などを紹介するとともに、フラワーアレンジメント動画や中京の風景塗り絵など、ご自宅でもできる取組を掲載しています。

＼新コンテンツ登場！／

知っておきたい「中京の年中行事」

第1弾は
「祇園祭」！

季節を彩り、日々のくらしに楽しみや安らぎをもたらしてくれる「京の年中行事」。1月のお正月に始まり12月の大みそかまで、いずれの行事にも深い意味があり、人の心を豊かにするとともに、地域コミュニティの活性化やものづくりの継承・発展にも役立ってきました。



中京区の年中行事の歴史や楽しみ方を紹介する記事と動画を行事の季節に合わせて随時公開していきますので、ぜひご覧いただき、これからの年中行事を楽しむヒントにしてみてください。

一緒に取材活動をしていただける

学生さんを募集しています！

- 取材活動を経験してみたい！
- 大学時代に思い出をつくりたい！
- 中京区や京都の歴史・文化を学びたい！
- 卒業論文のテーマを早いうちから考えたい！
- 社会人と関わりをもって、将来の就職先を検討したい！

取材した内容は記事にし、応援サイトに掲載させていただきます。
興味のある方は下記の問合せ先までご連絡ください。



問合せ 企画担当(☎812-2421 メール nakagyo@city.kyoto.lg.jp)



未就園児ママ集まれー！子育てあれこれシェアタイム★

オンラインベビサポ広場

毎月第2・4木曜日10時から(1時間程度)開催しています！

「ちょっと聞きたい子育てのあれこれ」や「月齢別おうち遊び」、「区内おでかけスポット」など、参加者同士でシェアしたり、インストラクターによる赤ちゃんエクササイズやママのストレッチを行っています。

心身ともにリフレッシュできる“おやこ時間”を一緒にしませんか？

オンラインでの参加方法や
申込フォームはこちらから▶▶



問合せ 企画担当(☎812-2421)



どなたでもお気軽に
ご参加ください★

中止・延期になる場合があります。詳しくは問合せ先にご確認ください。