

夏バテ解消 レシピ



材料(2人分)

豚肉(薄切り)	100 g
片栗粉	適量
厚揚げ	1/4丁
キャベツ	葉1〜2枚
ピーマン	2個
にんじん	1/3本
しめじ	1/2パック
土生姜	1かけ
ごま油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
ラー油(又は豆板醤)	少々

栄養成分(1食分)

エネルギー	196kcal
たんぱく質	13.2g
ビタミンB1	0.57mg
食塩相当量	0.5g
野菜量	130g

※1日のビタミンB1推奨量は18〜74歳女性で1.1mg(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

ポイント

夏バテ予防ビタミン!

- ・この1品で1食分の野菜とビタミンB1が摂れます。
- ・汗で失いやすいカリウムも野菜で補給。
- ・好きな夏野菜でどうぞ。ピーマンの代わりに万願寺唐辛子もおすすめ。
- ・野菜をさっと湯通しすることで、手早く調理できます。
- ・味つけは少量のしょうゆのみ。土生姜やラー油でパンチのきいた味になります。

作り方

- (1)豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
 - (2)厚揚げは厚めの色紙切り、キャベツ・ピーマンはざく切り、にんじんは短冊切りにする。しめじはほぐす。
 - (3)(2)を熱湯にさっとくぐらす。
 - (4)土生姜は千切りにする。
 - (5)フライパンを熱してごま油をひき、(4)を炒め、(1)を入れる。フライパンを揺らして肉が動くようになったら(3)を加えさっと炒める。仕上げに濃口しょうゆとラー油で味をつける。
- ※ラー油の代わりに豆板醤を使うときは(4)と一緒に加える。

他にも様々なレシピが「京・けんこうひろば」で掲載されています!

京・けんこうひろば [検索](#)

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎812-2544 FAX812-0072)

防災豆知識をお届け!

～家にあるもので、今からでもできる～

日々のくらしの中で使っているものが「災害時に活用できるかな?」と、少し考えてみませんか?中京しんぶん連載企画「家にあるもので、今からでもできる」防災豆知識では、災害時に役立つ情報をお届けします。

第5弾 こんなに使えるポリ袋～大サイズ編～

今回も第4弾につづき、家に身近にある「ポリ袋」を使った防災豆知識のご紹介です。主にゴミ袋として活用されている「大サイズのポリ袋」の災害時の活用方法をご紹介します!

その1 水運びが簡単に!



バケツやペットボトルだけでなく、ダンボールやリュックなど深さのある容器にポリ袋をかぶせることで、大量の水を運ぶことができます。また運んだ後も袋の口を開けるだけで、必要な時に必要な分だけ使用することができ、水瓶になります。

その2 土のうにもなる!



小さなポリ袋に水を入れて口を縛り、それを大きなポリ袋に入れることで土のうならぬ「水のう」に変身します!この水のうが小さな隙間をうめてくれるので室内への水の侵入を防ぐことができます。

※ポリ袋は長期間使わないと劣化していきます。食材と同様に、日常的に少しずつ使い、使った分を買い足しておく「ローリングストック」の方法で保存しましょう!

(情報源:池田書店「“今”からできる!日常防災」、メタモル出版「くらしの防災」/
監修:防災寺子屋・京都)

問合せ 企画担当(☎812-2421 FAX 812-0408)

お知らせコーナー

中京いきいき市民活動センターの催し

1挑戦しよう!

SDGs自由研究チャレンジ

日時 8月7日(水)〜9日(金) 10時〜13時

内容 SDGsについて学び、問題解決に向けたアイデアやアクションを企画・提案するワークショップなど

対象 市内在住の小学4年生〜中学3年生で3日間参加可能な方

申込方法 8月3日(土)までに電話、FAX、メールにて

2SDGs事業

小中学生×大学生ものづくりラボ

日時 8月17日(土) 10時半〜12時半

内容 京都工芸繊維大学の学生による「磁気スライムと磁石の不思議」についてのワークショップやエコバッグづくりなど

対象 市内在住の小学生〜中学生

費用 800円

申込方法 8月10日(土)までに電話、FAX、メールにて

先着15名 無料

先着20名



中京区地域介護予防推進センターの催し

1脳トレ教室(全4回シリーズ)

日時 8月9日、23日、9月13日、27日(第2・4金曜日)
9時半〜10時半又は10時45分〜11時45分

場所 朱七自治会館

対象 区内在住の65歳以上の方で運動制限のない方

申込方法 7月24日(水) 12時までに電話にて

各回8名(抽選) 無料



2中京推進体操

～体操CDに合わせて身体を動かしてみませんか?～

日時 8月26日(月) 13時半〜14時半又は14時45分〜15時45分

場所 中京老人福祉センター

対象 区内在住の65歳以上の方で運動制限のない方

申込方法 8月9日(金) 12時までに電話にて

各回10名(抽選) 無料



問合せ 中京区地域介護予防推進センター
(☎801-0389 FAX801-0352)

3回連続ボランティア講座「はじめての手話教室」

日時 8月3日、10日、17日
いずれも土曜日の10時〜12時

対象 区内在住、通勤又は通学(中学生以上)の方で3回すべて受講できる方

費用 500円

申込方法 7月26日(金)までに右記の申込フォーム又は電話にて

場所・問合せ 中京区社会福祉協議会
(☎822-1011 FAX822-1829)



先着30名

図書の展示と貸出し 8月のテーマ

「平和を考える」「本で旅してみよう」「史跡をめぐる」
問合せ 中央図書館(☎802-3133 FAX812-5816)

花園大学地域連携講座 まなび庵

日時 7月31日(水)
16時半〜17時50分(開場16時〜)

18時から坐禅堂で「月一坐禅会」も開催します!

場所 花園大学 せいせいかん 惺々館100番教室
(西ノ京壺ノ内町8-1)

テーマ アラン「幸福論」に学ぶ自分の感情との付き合い方

問合せ 花園大学地域連携教育センター
(☎823-0581 FAX811-9664)

申込不要 無料