



健康づくりのレ・シ・ピ

～夏の栄養～



お手軽にたんぱく質と
ビタミンB群がとれる

「五彩和え」

材料 (2人分)

- ・ 水煮大豆 40g
 - ・ ロースハム 1枚
 - ・ きゅうり 1/2本
 - ・ ホールコーン 20g
 - ・ 長ひじき 2.5g
- ④ { マヨネーズ 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/4
練り辛子 小さじ1/2

作り方

- ① 長ひじきは水で戻し、茹でて2cmに切る。
- ② きゅうり、ハムは1cmの角切りにする。
- ③ ④(マヨネーズ、しょうゆ、からし)をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に、①と②と、水煮大豆、コーンを加えて和える。



エネルギー 79kcal

たんぱく質 4.3g

塩分 0.6g

栄養価：1人あたり

～レシピ動画を配信中！～

健康チャンネル 金沢健康福祉財団



作成
金沢健康づくり栄養士の会
発行

公益財団法人 金沢健康福祉財団

TEL (076) 222-0102 FAX (076) 222-4366

2021年8月発行

夏の栄養

夏のある日、、、
こんなことはありませんか

汗をかいて
食欲が低い

料理で火を
使いたくない

ビールを飲んだから
ごはんは
やめておこうかな

ジュースや水を
飲みすぎて
お腹チャボチャボ

食べているのに疲れる

その疲れ…
ビタミンB群不足
が
原因かも

ビタミンB群って？

B1 B2 B6 B12 ナイアシン
パントテン酸 ビオチン 葉酸 など

- 食べたものからエネルギーを作るときに必要なビタミン。
- B群のビタミンどうし関係しあって働くのでどれも大切。
- 水に溶けやすく、熱に弱いため1日3食で。
- アスリートも注目のビタミン。

ビタミンB群が多い食品

B1…穀類、玄米ごはん、肉

B2…たまご、納豆

B6…バナナ、まぐろ

B12…さんま、しじみ

ビタミンB群が多い食品

ナイアシン…かつお、落花生

パントテン酸…牛乳

ビオチン…しいたけ、トマト

葉酸…ブロッコリー、ほうれん草

ビタミンB群をとるために…



主食・主菜・副菜をそろえると
ビタミンが補えます！
1日3食しっかり食べて
代謝のよい体になりましょう！