

おすすめレシピ



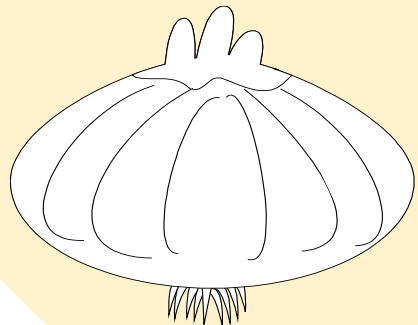
副菜：玉ねぎのカレースープ

（材料 4人分）

玉ねぎ	200g
カレー粉	小さじ2/3
固形スープの素	1 1/2
牛乳	1 カップ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ1
湯	2 カップ
塩	適宜
こしょう	適宜
細ねぎ	適量

（作り方）

1. 玉ねぎは縦薄切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火で色づけないようにしんなりするまで炒める。カレー粉を入れてからまるまで炒め、さらに小麦粉も入れて同様に炒める。
3. 湯を注いでスープの素を砕いて入れ、煮立ったら牛乳を加える。塩こしょうで調味する。
4. 細ねぎの小口切りを散らす。



エネルギー	塩分
98kcal	1.3g

健康メモ

～夏の疲労に負けない
体づくりのポイント～
疲労や倦怠感などの感じ方は人それぞれです。『疲労』は『痛み』『発熱』と合わせて体の3大アラームといわれ、体が発する『休め』のサインだといわれています。

…疲労の主な原因……

- ①身体的要因
過労や過度なスポーツ、糖尿病、低栄養など病気
- ②精神的要因
睡眠時無呼吸症候群、精神的なもの、睡眠障害 など

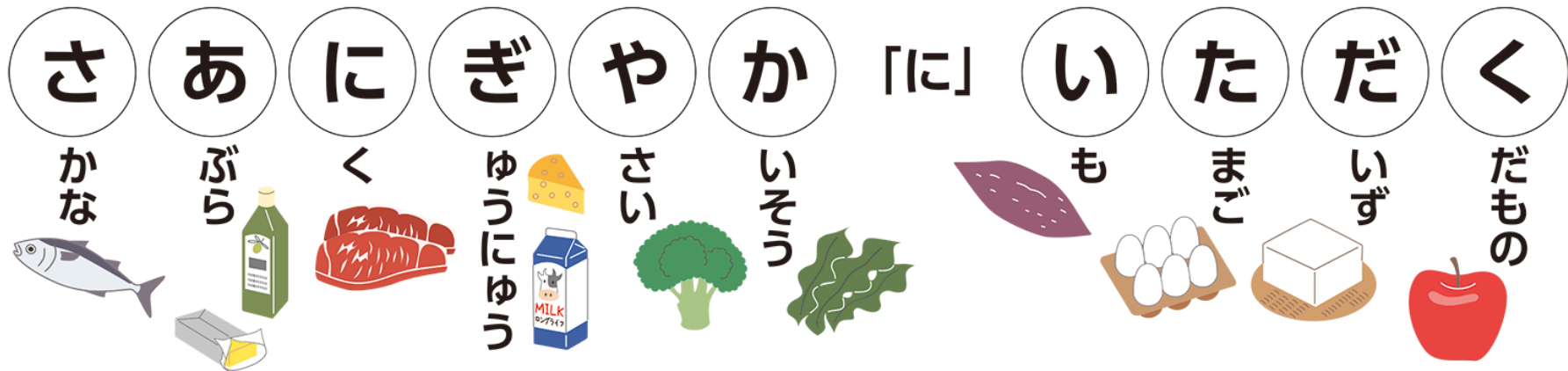
夏バテ予防にもなります

10の食品群で楽しく生活習慣病予防

ご存知ですか？食品摂取多様性スコア（DVS）
『さあにぎやかにいただく』
（東京都健康長寿医療センター研究所開発）

1日で
そろえよう

主食も
忘れずに！



多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが大切です

栄養情報R 8.7