



美浦村
食生活改善
推進員協議会

けんこうレシピ

～バランスの良い食事になっていますか？～

サバ缶を使った 冷やしうどん



食欲が衰え、さっぱりしたメニューに偏りがちなこの時期は栄養のバランスが悪くなり、それが夏バテの一因になります。魚の缶詰、納豆、夏野菜を使ったおすすめの一品です。不足しがちなたんぱく質や食物繊維をしっかりとって、夏バテを防ぎましょう。

◇材料(4人分)

うどん(乾麺または玉うどん)：4人分、麺つゆ：適量

【トッピング】

サバ缶：2缶(360g)、きゅうり：1本と1/2本、
納豆：2パック、長ネギ：2/3本、大葉：5枚、
トマト：1個と1/2個

◇栄養価(1人分)

エネルギー：417kcal、タンパク質：28.7g、
脂質：12.8g、食物繊維：4.7g、食塩相当量：2.4g

1. うどんを茹でて、冷やしておく。
2. きゅうりと大葉を千切りに、長ネギを小口切りに、トマトはくし切りにする。
3. 器にうどんを盛りつけ、サバ缶と納豆、2を飾り付ける。
4. 3に麺つゆをかけて、完成。

おいしい食事を楽しむために

顔や口のトレーニングをして誤嚥を防ごう

あなたに会いたい あ・い・う・え・お
顔がかわいい か・き・く・け・こ
さっそく誘って さ・し・す・せ・そ
たまにはたっぷり た・ち・つ・て・と
並んで仲良く な・に・ぬ・ね・の
ハッキリ発音 は・ひ・ふ・へ・ほ

毎日前向き ま・み・む・め・も
やきもちやくなよ や・い・ゆ・え・よ
らくしてランラン ら・り・る・れ・ろ
私に笑って わ・い・う・え・お
らぶりぶ るぶれぶ ろぶれぶ にあにいにうにお

口を大きく開けて
音読しましょう。



■問合せ 保健センター(村食生活改善推進員協議会事務局) ☎029-885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 *都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

8月	14日(日)	さかえ医院 和田医院	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-894-2412	9月	4日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-3372
	21日(日)	森脇整形外科 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-0262		11日(日)	おおさわ眼科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-892-3640
	28日(日)	あみ小林クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-79-2114					