

日光の浴びすぎによる体へのダメージとは

紫外線(日光)は、健康な骨を維持するために欠かせない「ビタミンD」の生成に必要です。

しかし、紫外線を過剰に浴びると、皮膚に炎症が起こり、日焼けやシミ、しわの原因になるだけでなく、疲れの原因にもなるといわれています。

紫外線による体へのダメージを防ぐには、抗酸化作用がある(β-カロテン、ビタミンC、アントシアニン等を多く含む)野菜の摂取がおすすめです。夏野菜は、抗酸化作用があるものが多いので、積極的に食事に取り入れましょう!

抗酸化作用がある夏野菜



など

今が旬! ウェルネスレシピ

「なすとトマトの洋風浸し」

なす、トマトの旬 5月~9月

材料(2人分)

- ・なす(中) 1本(100g)
- ・トマト(中) 1/2個(80g)
- ・ぼん酢しょうゆ 小さじ2(10g)
- ・オリーブオイル 小さじ1/2(2g)
- ・かつお節 ひとつまみ

作り方

- ①なすは5mmの厚さの半月切りにし、水に3分ほどさらして水気をきる。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱(2~3分)し、冷まして水気を絞る。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ポン酢とオリーブオイルをよく混ぜ合わせ、①②と和える。
- ④かつお節をのせて完成。

電子レンジで
簡単・時短調理!



このレシピの
野菜量
90g/1人

このレシピの
塩分量
0.4g/1人

参考: なんとん・かんたん・やさしい料理カード

健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ➡

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!



iOS版



Android版



詳細はこちら
(京丹波町ホームページ)

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)