

品川宿

令和2年9月23日発行
品川第一地域センター
☎03-3450-2000



ポイント!
状況に応じた水分補給がとても大事!

暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかいています。運動量にかかわらずこまめに水分補給をしましょう。日常生活の水分補給は水や麦茶が望ましいです。運動するときや大量に汗をかくときは、必要に応じてスポーツ飲料も上手に取り入れましょう。

水分補給の101知識

知ってる?



品川保健センターにインタビュー!!

新しい生活様式が求められる中、普段の健康や体調管理に不安を抱える方も多いのではないのでしょうか？
そこで今回は、私たちの健康に欠かせない栄養に関する疑問や豆知識、この時期のおすすめレシピなど便利なお役立ち情報について、品川保健センターの栄養担当の方に伺いました！

教えて！Q&A

Q. 疲労回復効果のある食べ物はどのようなものですか？
A. 良質なたんぱく質、特にビタミンB1が多く含まれる豚肉や旬の食べ物(鮭、サンマ、なす、やしんまいも、巨峰、柿など)がおすすです。
Q. 体の免疫力は、食べ物だけで上がりますか？
A. これを食べると免疫力が上がるといふ食品はないですね。主食・主菜・副菜をそろえ、適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活が結果として免疫力を高めることにつながります。

「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえましょう

主食

ごはん・パン・麺など



主菜

肉・魚・卵・豆腐など



副菜

野菜のおかず



乳製品と果物も忘れずに!



～保健センターからのお知らせ～

- ・9月は食生活改善普及運動を実施しています。
 - ・食事相談(面接<予約制>・電話<随時>) 栄養士が食事に関する相談にお答えします。
- お気軽にご相談ください。

品川保健センター 栄養担当 03-3474-2902

疲れを回復! 簡単レシピ ～豚肉の冷しゃぶ 梅だれを添えて～



(作り方)

1. 豚肉は沸騰した湯に通しよく加熱して、氷水にさらして水気を切る
2. 春雨はもどして、食べやすい長さに切る
3. 野菜や豆腐は食べやすい大きさに切り、わかめはさっと水洗いし水気を絞り、一口大に切る
4. (A)を合わせ、梅肉だれを作る
5. 器に1～3を彩りよく盛り、4をつけていただく

材料(4人分)

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 400g
- ・春雨 10g
- ・焼きなす 2本分
- ・きゅうり 1本
- ・トマト 1個
- ・オクラ 4本
- ・生わかめ 20g
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- 《梅肉だれ(A)》
- ・梅干し 大3個
- ・酒 大さじ1
- ・だし汁 カップ1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1

夜の景色



医療従事者を応援するブルーライトアップ

カラー版は品川区のHPで!

夜の品川橋は雰囲気が一変!
水辺を照らす美しいライトアップが、通りかかる人を魅了します。

昼の景色



昼の品川橋は、江戸時代の雰囲気を感じさせる、風情のある橋です。

橋の上に建てられた東屋は、人々にとっての憩いの場となっています。

昼と夜は、雰囲気全然違う!

桜をイメージしたピンク色

ほかにもこんなライトアップがありました!

東京オリンピック・パラリンピックに向けた、それぞれのイメージカラーのライトアップ



5色のオリンピックカラー(上)と3色のパラリンピックカラー(左)

ぜひ、足を運んでみてね!!