もりもり元気だより

Vol.62

毎月発行：一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します

公式LINE →
毎月無料配信中

子どもの足は汗っかき！

毎日の足洗いを習慣に！

子どもの足は大人より汗をかきやすく、靴の中は蒸れやすい環境です。
足のニオイや皮膚トラブルを防ぐには、毎日の足洗いが大切です。







① 石けんをよく泡立て、足の裏だけでなく、指の間や爪の周りまで丁寧に洗いましょう。

② 靴にも汗や汚れがたまるため、定期的に洗ってしっかり乾かすことも大切です。

足と靴を清潔に保ち、元気に遊べる足を育てましょう！！

一般社団法人 健康応援隊

ケアレンジャー
足爪ケア専門ネイリスト
日本爪ケア普及協会認定講師
小笹寿里

トマトとツナの 冷製パスタ風そうめん

＜材料＞ （1人分）

そうめん（乾燥）	100ｇ
水煮ツナ缶	1缶
トマト	1個
★オリーブオイル	大さじ1
★ポン酢	大さじ2
★レモン汁	小さじ2
★砂糖	小さじ1/2
大葉	5枚



＜１人分の栄養量＞

エネルギー	344kcal
たんぱく質	20.5g
脂　　質	13.7g
炭水化物	88.2g
食塩相当量	3.6g

＜作り方＞

① ツナ缶は汁気を切る。
② トマトは大きめの角切りにする。
③ ★の調味料と①②をボウルに合わせる。
④ そうめんをゆで、水で冷やしたら、ザルで水気をよく切る。
⑤ 皿にそうめんを盛り、その上に③をのせて、大葉の千切りをトッピングする。

**トマトに含まれる「リコピン」には
強い抗酸化作用があります。
活性酸素によるシミやしわ、
免疫力低下の予防に効果が期待できます。**

一般社団法人 健康応援隊

食レンジャー
管理栄養士
宮脇美佳