

# その「夏バテ料理」栄養足りてますか？

～元気のツボは「具材」にあり～

暑い夏は食欲が落ちがちで、食事量も減り、栄養不足になりがちです。でも、そのような食事が続くと、身体のだるさが抜けないことを知っていましたか？本格的な夏を前に、毎日の食事を健康に変えるポイントをご紹介します。

**種類だけでなく、疲れのツケ**  
 麺やごはんなどの炭水化物をエネルギーとして使うには、ビタミンB1という栄養素と一緒に取る必要があります。「麺だけごはん」が続くと炭水化物がエネルギーに変えられず、疲れやだるさ、食欲不振などの症状が出ます。肉や野菜などさまざまな具材が取れているか日々の食事を思い返してみてください。ビタミンB1を多く含む食材は豚肉や大豆製品、玄米などで、玉ねぎやニンニク、ネギなどを一緒に食べるとより

とはいえ、毎食3品そろえるのは大変。その時は、主食・主菜・副菜の食材を合わせて「1品でも具だくさん」を心掛けてみましょう。

**種類を良く混ぜる！**  
 ビタミンB1に限らず、多くの栄養はほかの栄養と一緒に取る必要があります。食事の基本である、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜肉、魚、卵、豆腐などを使ったメインのおかず、副菜(野菜、きのこ、海藻)を使ったおかずの3つを揃えることが大切です。野菜ばかりでも肉ばかりでも足りない栄養が出てきます。

日々の食材や惣菜を買うときはもちろん、好きなものだけ頼みがちな外食でもこの組み合わせを意識しましょう。

▲主食(炭水化物)はエネルギーになる。主菜(たんぱく質)は身体をつくる。副菜(野菜)は身体の調子を整える。



## 電子レンジでつくる便利な肉みそ

栄養不足な「麺だけごはん」に添える簡単で便利な「肉みそ」を紹介。ネギやショウガ、ニンニクを加えてもおいしく、濃いめの味付けで、主食に和えるだけで使えます。清潔な容器に入れて冷蔵で3日程度保存でき、小分けにして冷凍すれば野菜の煮物や麻婆ナスの味付けにも便利！



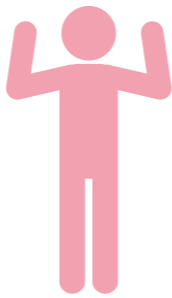
**【材料(約4人分)】**  
 ◆豚ひき肉…200g ◆砂糖・酒・しょうゆ・味噌…大さじ1 ◆水…小さじ1

**【作り方】**  
 ①耐熱ボウルや丼など深めの容器で調味料をよく混ぜ、豚ひき肉を加えてよく混ぜる。  
 ②ラップをかけずに電子レンジ(600W)で約2分加熱する。  
 ③よく混ぜてからさらに2分加熱する。  
 ※油が気になる場合は、アクとりシートなどで油を取り除く。量や機種によって火の通りが異なります。しっかり火が通るまで加熱してください。

体内に吸収されやすくなります。また、ビタミンB1はアルコールの分解にも必要です。ビールのおいしい季節には豚肉や枝豆、豆腐などをおつまみにするなど意識しましょう。他にも、暑さのストレスなどで消費されやすいビタミンCも不足すると、疲れやすかったり、免疫力が低下したりします。野菜や芋類、果物などを積極的に取るようにしましょう。

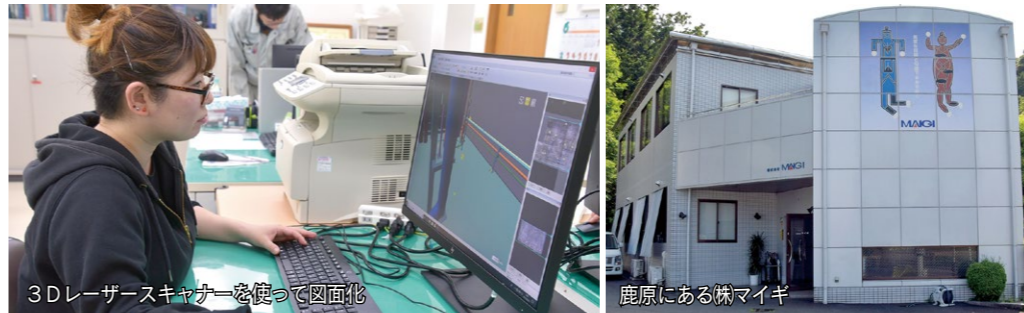
健康づくり課 ☎65・0065

# マイ健康通信



例えば冷しゃぶなら肉だけでなくオニオン、スライス、ミニトマトを添える。ゆで卵や温泉卵にはカット野菜を添える。冷やしうどんやそうめんには肉みそ、キュウリ、トマト、キャベツを添える。暑い時だからこその上手に栄養をそろえて、元気に過ごしましょう！

# ウオッチ グッド ガバナー Watch Good Company !



3Dレーザースキャナーを使って図面化



鹿原にある株マイギ



マレーシアでの業務



左から山田さん、上羽さん、福村さん



電気設計を組む様子

## 株式会社マイギ プロフィール

発電所の工事設計、安全管理や機器の保守・保全を行う会社として昭和50年に創立。その後、ネットワークカメラシステムや管理システムの設計・メンテナンスなど新たな業務をはじめ、海外にも事業を展開。舞鶴のみならず、幅広い地域のお客さまに技術サービスを提供している。

もともと「舞鶴技術工業」という会社だったが、平成になり新社屋を建てた際に、お客さまから呼ばれていた愛称「マイギ」に社名変更した。

# 海外にも新技術にも挑戦

## 株式会社マイギ

市内の若者や求職中の人に向けて舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は、鹿原にある「株式会社マイギ」の上羽さん、山田さんと福村さんにお話を伺いました。

**上羽さん** 当社は主に原子力発電所の電気計装部門のメンテナンスの仕事が中心でした。原子力発電所での仕事が半数以上を占めていたため、福島事故を機に業績が極端に悪化しました。しかし、特殊な発電所の点検技術を将来に向け維持継続するために魅力ある会社への変革が必要と判断し、新分野の事業を展開しようと考えました。4年前からは海外でもコンサルタント業務を行っており、マレーシアで3年間、今年タイで仕事の依頼がありました。より魅力的な会社にするため、新しい技術をどんどん取り入れていきます。また、昨年「ものづくり補助金」で採択を受け導入した3Dレーザースキャナーを駆使し、現場を撮影して、そこから図面化する技術を確認しました。

**山田さん** 工事の計画や設計、工程管理などの仕事をしています。また、電気のプロとして他社へ派遣され、コンサルタント業務を行う事もあります。私は、市の就活イベント「ふるさとコールMAI ZURU」をきっかけに当社へ入社。その後すぐにマレーシアにあるアフリカ向け人工毛髪製造工場の改造工事に携わり、その電気設計部門で現地のスタッフ

を指導していました。夏からは、タイに行くことになっていました。前職でも、さまざまな仕事に携わっていましたが、転職後はさらに仕事の幅が広がったと感じています。異なる場所で仕事をすることはしんどい面もありますが、やりがいや楽しさにもつながっています。

**福村さん** 工事を施工する際に必要な図面の作成とプログラム開発や導入に携わっています。舞鶴では、プログラムやシステムの開発を行っている会社は少ないと思うのですが、前職で少し経験があり、偶然求人を見つけてUターン就職で入社しました。以前働いていた会社は、規模が大きく、一人ひとりの仕事の幅は非常に狭かったのですが、ここでは人数が少ない分、誰もが何でもするというスタイルで働いています。当然、今までの自分が持っていたスキルだけでは難しいことはたくさんあるのですが、経験豊富な上司や先輩から指導してもらい、できなかったことを1つずつクリアしていくようにしています。

**上羽さん** 経験値がモノをいう業務ですが、やればやるほど面白くなるのが当社の仕事だと思っています。どんどん触って慣れてもらえればと思います。新しい技術は、みんなスタート地点が同じです。挑戦してみたいと思う人は、ぜひ当社に来てもらいたいです。

## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

|                            | 対象         | 日時                     | 内容                      | 定員         | 料金   | 申し込み         |
|----------------------------|------------|------------------------|-------------------------|------------|------|--------------|
| 健やか育児相談                    | 乳幼児の保護者    | 7月22日(月)<br>9時30分～11時  | ◆育児の悩み相談<br>◆歯・食事の相談 など | なし         | 無料   | 不要           |
| 歯っぴースマイル教室<br>(2歳児むし歯予防教室) | 2歳6か月児     | H28.7.30～H29.1.16生まれ   | ◆歯の話<br>◆歯科健診<br>◆フッ素塗布 | 先着<br>各20人 | 300円 | 前日までに<br>電話で |
|                            | 2歳児        | H29.1.17～7.24生まれ       |                         |            |      |              |
|                            | 2歳6か月児     | H28.8.17～H29.2.11生まれ   |                         |            |      |              |
|                            | 2歳児        | H29.2.13～8.13生まれ       |                         |            |      |              |
| 離乳食教室                      | 5～6か月児の保護者 | 7月26日(金)<br>14時～15時30分 | ◆離乳食の話と試食               | 先着<br>15人  | 無料   | 前日までに<br>電話で |
| 助産師相談                      | 妊産婦・新生児・乳児 | 7月17日(水)<br>9時～11時     | ◆妊娠中の相談<br>◆産後や子育ての相談   | なし         | 無料   | 不要           |