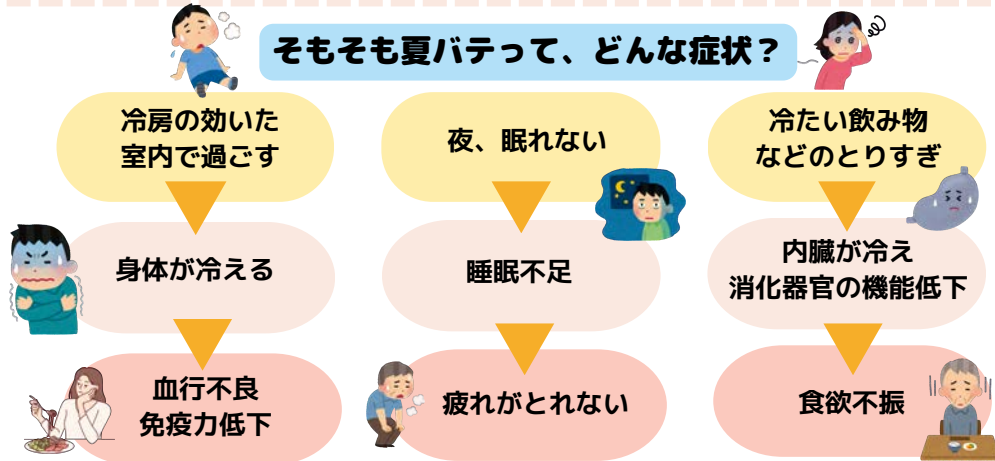


かごしよく通信

近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていて、何をせすとも汗ばみますね。水分補給はしっかりできていますか？人間の身体は約60%は水分であると言われており、活動量によって異なりますが1日に摂取すべき水分は2〜3Lとされています、喉が渇く前にこまめに飲みましょう。また室内でのストレッチや適度な運動は自律神経の働きを促進してくれます、無理のない範囲で続けてみましょう。暑くなってくると【夏バテ】という言葉をよく耳にはしますが、実際どのような事に気をつけて過ごせば良いのでしょうか？対策方法を知って夏を乗り切りましょう。

そもそも夏バテって、どんな症状？



これらの症状が現れだしたら要注意！！

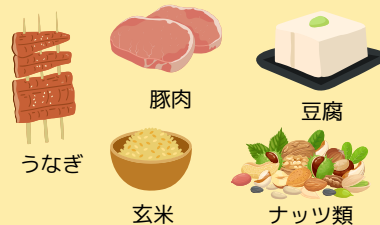
夏バテ対策は何をすればいいの？

- ✔ **バランスのとれた食事をする**
疲労回復効果がある食事がオススメ
ビタミンB1が豊富な食材を選ぼう
- ✔ **水分をしっかりとる**
冷たすぎるものは避け、こまめに糖分が多すぎないか気をつける
- ✔ **冷房は適切に使用する**
28℃を心がけ、温暖差に気をつける
室内での熱中症は4割近く

どんな食材を食べたらいいの？

疲労回復効果のあるビタミンB1などは、気温が高くなる夏場に消費量が増えると言われており、積極的に摂取する必要があります。

ビタミンB1を多く含む食材



どうしても食欲がない時は水分が多い果物がオススメ！



- ✔ **マスク着用時は激しい運動は避けましょう**

個人の判断ではありますが、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

～今月のレシピ～ 季節の野菜で夏バテ知らず！ 野菜たっぷり八宝菜

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(2人分)

白菜	300g
むきえび	100g
豚こま切れ肉	100g
うずら卵(下茹で)	4～6個
にんじん(短冊切り)	1/4本
ピーマン(乱切り)	2個
椎茸(5から6mm幅に)	2枚
長ねぎ(斜め薄切り)	1/3本
生姜(粗みじん)	少々
サラダ油(炒め用)	小さじ1
ごま油(仕上げ用)	小さじ1

A	みりん	大さじ2
	醤油	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	水	75ml
B	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ1と1/2
C	ごま油	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1/2



～作り方～

- 白菜は芯を切り落として、厚みのある茎は2〜3cm幅に、その他の部分は3〜4cm幅に切る。むきえびは水で洗ってしっかり水気を切っておく。Aの調味料は合わせておく。
- フライパンに生姜とCを入れ、弱めの中火にかけて油に生姜の香りを移す。
- 豚肉を入れて箸でほぐしながら炒め、全体に色が変わってくれば、むきえびを加えてさらに炒める。えびは炒めすぎると硬くなるため、豚肉とえびはお皿に取り出しておく。
- フライパンにサラダ油小さじ1を足し入れて、水気を切った白菜の茎、にんじん、長ねぎを加えて、強めの中火くらいで炒め合わせる。
- 3分程炒めたら、残りの白菜の葉と椎茸、ピーマンを入れてさらに炒める。
- 事前に合わせておいたAの調味料とうずらの卵を加え、沸いたら火を弱めて蓋をして2分ほど蒸らし煮にして、具材にしっかり火を通す。
- 蒸らし煮が終われば火を強めて、3をフライパンに戻し入れ、全体を混ぜ合わせる。
- フライパンの底にある煮汁がしっかり沸いたら水溶き片栗粉を加え、とろみを均一にする。最後にごま油をまわしかければ出来上がり。

💡おすすめアレンジ・プチ情報

♪【八宝菜】とは沢山の宝を集めたようなおかず。という意味でいて、8種類の具材が入っているわけではないようです。中華料理には片栗粉をよく使用しますが“食材に味が絡みやすい、料理が冷めにくい”といった利点があります。

次号テーマは「 ビタミンKについて 」です。