

かごしょく通信

青い空を突き抜ける黄色いひまわりがキレイな季節となりました。暑い時期なのでしっかりと休息を取りながら、楽しい夏を元気に過ごしていきましょう。今年は早い梅雨明けだったこともあり例年より真夏日が増え、夜も熱帯夜が続く見込みです。クーラーや扇風機を上手に使い分け、室内外の気温差を5～6℃程度に保つとよいとされています。夏本番を乗り切るために食事や生活リズムをととのえましょう。

夏バテ予防に大切なこと

夏バテを引き起こすと、食欲不振、疲れやすい、体がだるい、睡眠不足など、貧血に似た症状が現れます。

バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた食事を心がけ、特にビタミンB群やクエン酸を積極的に摂取しよう



こまめな水分補給

こまめな水分補給を心がけ、汗で失われた水分とミネラルを補給しましょう



朝食に味噌汁もオススメ

十分な睡眠

睡眠不足は自律神経の乱れを招くため、毎日同じ時間に寝起きし、質の高い睡眠をとみましょう。



約7～8時間

適度な運動

適度な運動は、発汗を促し、自律神経を整える効果がある



入浴

シャワーだけでなく、湯船に浸かることで体を温め、リラックス効果を高めましょう



服装

上着や羽織るもので体温調節を行い、冷えすぎを防ぎましょう。



カーディガンを羽織る

クーラー直風は避ける

夏場の貧血予防に大切なこと

夏場は汗をよくかくので鉄分（ミネラル）が流れ出てしまうので、特に貧血になりやすいため対策しましょう。

◎鉄分を多く含む食品を積極的に摂取する

◎3食しっかり食べる

◎ビタミンやミネラルを意識する

◎胃腸の調子を整える

◎温かい食べ物を選ぶようにする



木耳と枝豆のスープ
(鉄分:3.5mg)

かオとブロッコリーのサラダ
(鉄分:2.1mg)

豆腐とかぶのそぼろ煮
(鉄分:2.8mg)

バター海老カレー
(鉄分:2.5mg)

～今月のレシピ～

薬味たっぷりで食欲そそる！ 青じそ餃子

【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 かごしょくHealthCare

材料(4人分、40個)

キャベツ	1／4個
ニラ	2／3束
青じそ	10枚
椎茸	3個
豚ひき肉	200g
鶏胸ひき肉	100g
卵	1個
ニンニクチューブ	4cm
生姜	中1片
白だし	大さじ1
料理酒	大さじ1
餃子皮(並)	40枚



・餃子のタレ 適量
(市販)

～作り方～

- 1 キャベツ、ニラ、青じそ、椎茸をみじん切りにしてひき肉と卵と調味料も全てボールに入れ混ぜる。
- 2 皮に包んだら焼きます。最初は中火で焼き色がついたら水を入れる。
(分量別で水:大体100ml)蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 皮が透明になってきたら蓋を取って火強めで水分を飛ばす。
お皿で蓋をしてひっくり返して、盛り付けたら出来上がり！



おすすめアレンジ・プチ情報

♪ 餃子は疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含む豚肉、アリシンによってビタミンB1の吸収を助けるニンニクやニラ、そしてバランスの取れた栄養素を含む野菜を一度に摂取できるため、夏バテで食欲がない時でも手軽に栄養補給ができます。

♪ ニンニクの香りは食欲を刺激し、食欲不振になりがちな夏場でも美味しく食事を楽しめます。梅干しやかつお節を加えて、あっさりとした味わいの餃子も◎

次号は「 貧血予防と亜鉛 」です。