

# 大浦包括だより



発行日：令和2年8月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター



## 残暑に注意し、健康管理に取り組もう！

健康管理に取り組み夏バテの症状を抑えて、残暑を乗り切りましょう。



### 夏バテの症状(原因)と健康管理のポイント

#### ・脱水症状(体内のミネラル・水分不足)・・・水分補給をこまめに！

普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のため水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

#### ・自律神経の乱れ(暑さとエアコンによる冷えの繰り返し)・・・睡眠をしっかりとる・温度差や身体の冷やしすぎに注意！

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

#### ・栄養不足(暑さによる食欲低下)・・・栄養をしっかりとる！

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

## 夏バテ解消レシピ！

南長崎クリニック：管理栄養士 川村法子氏

### ～豆腐のヘルシーチーズ焼き～



〈材料：2人分〉

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 絹ごし豆腐...1丁 (300g)   | 塩・こしょう...少々  |
| ④ [ 顆粒中華だしの素...小さじ1 | しそ...10枚     |
| 片栗粉...大さじ1          | ピザ用チーズ...50g |
| ロースハム...6枚          |              |
| トマト...1個            |              |

〈作り方〉

- ① キッチンペーパーを2枚重ねて包んだ豆腐を容器に入れ、ラップなしで600wの電子レンジで3分間加熱して水切りする。
- ② ロースハムは半分に切り、細切りにする。トマトはヘタを取って薄い半月切りにし、塩・こしょうを軽くふる。しそはせん切りにする。
- ③ ①の豆腐を粗くくずしてボウルに入れ、④を加えて軽く混ぜる。  
※片栗粉は、豆腐から水分が出るのを防ぐ。
- ④ グラタン皿にトマト、豆腐、しそ、ハムの順に重ねる。
- ⑤ ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで7～8分間焼く。

#### ★夏バテを解消する栄養素 & 今回使用した食材

たんぱく質→免疫力を高める、パワーとスタミナの素：ハム 豆腐 チーズ

ビタミンB1→糖質を効率よくエネルギーに変える：ハム 豆腐

シソアルデヒド→食欲増進、胃の調子を整える：しそ

ミネラル→体力維持、疲労回復：豆腐 トマト しそ チーズ

