

NEWS LETTER

Vol.3

令和5年8月号

夏バテ防止対策

～前田理事長の医療講演から

今年も夏がやってきました。今年はコロナが明けて外出する方も多いようですが、夏に気を付けなければならないことが3つあります。**夏バテ**、**熱中症**、**紫外線**です。この3つを上手に避けて今年の夏も乗り切りましょう。

中でも夏バテですが、その原因はミネラル不足、自律神経やホルモン調節の失調、体温調節機能のくずれ、水分・栄養バランスの偏り、睡眠不足、冷房病が挙げられます。これらを解消する「夏バテ回復の3原則」を覚えておきましょう。

原則その1 適切な食事。1日30品目の規則正しい食事に加え、ミネラルの豊富な麦茶や食欲アップの香辛料も加えてみてください。

原則その2 適度の運動。適度な運動は体温調節能力を回復します。冷房の中で働いた後に運動する生活を取り入れましょう。ストレッチも有効です。

原則その3 十分な休養を。寝る前にぬるめのお風呂に入るのもおすすめです。

加えて、エアコンの温度を外気との差を5～6℃にすると自律神経の乱れを防ぐことができます。長時間、炎天下に居ることを避け、水分補給をしっかりと行ってください。また、外出時には帽子や日傘で紫外線を避けましょう。



火を使わないでOK「梅豚長ネギ和え」



キッチンで料理する時間短縮、火を使わない簡単メニュー。

夏バテには蛋白質が多い豚肉、鶏肉を使ったメニューが良いです。豚肉に含まれるビタミンB1はエネルギーの代謝を促し、ネギやニンニクは免疫力アップしてくれます、また匂いの成分アリシンは、疲労回復の効果があります。梅干しは食欲も増進させ、クエン酸効果で肉などの蛋白質の消化を助けてくれます。

【1人分 エネルギー248kcal、蛋白質10g、脂質20.7g、塩分3g】

| 【材料 2人前】 | 【調味料】 |
|-------------------------|---------------------------|
| 豚ロース肉 90g (冷しゃぶ用薄切り) | ☆麺つゆ、ゴマ油、白ごま 各小さじ1と1/2 |
| 長ネギ 50g (1/3本) | |
| 胡瓜 50g (中1/2本) | |
| 梅干し 2個 | |

【作り方】

1. 長ネギは斜め薄切り、水にさらしておく。
胡瓜は1.5cmの乱切り。梅干しは種を抜きたたいしておく。
2. 豚肉は耐熱容器に1枚づつ広げてラップをかけ、レンジ600wで1分半加熱する。
3. 2の豚肉を一口大に切っておく。
4. たいた梅干しと☆の調味料を混ぜる。
5. 胡瓜、豚肉、長ネギの順番で4と合わせてしっかり混ぜる。

冷蔵庫で1時間ほど冷やしてから食卓に。
冷蔵庫保存で2日程度保存可能です。

管理栄養士 戸邊 監修

編集後記

夏は夏バテだけでなく、心臓や脳にも負担がかかる季節です。水分不足によって血液がドロドロになり、血栓ができやすくなったり、逆に水分を取りすぎて体内の塩分が低下して低ナトリウム血症を起してしまったり。夏は心筋梗塞や脳梗塞が増える季節でもあるのです。

食事、運動、休養をしっかりとって体調管理を怠らないようにしてください。そして少しでも異常を感じた時は早めの受診も大切です。



前田清貴理事長

発行：おひさまグループ広報部

発行責任者：おひさまグループ代表 前田清貴

