



## 旬の食材でクッキング★

### ☀夏を乗り切りましょう！☀

今年の夏も暑いですね。8月も終わりに近づいていますが、外で運動をしたというわけではなくても、熱中症になってしまうような暑い日が続いています。夏休みで外に出る機会が増えた人もいるのではないのでしょうか。せっかく楽しみなことがあっても、夏バテで体調が悪くては楽しみ半減。そうならないように、うまく乗り切っていきましょう！

#### 〈夏バテの原因と対策〉

##### 脱水

身体の約60%は水分で出来ています。こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、アルコールやカフェインには利尿作用があり、かえって脱水になるため注意。また、甘いジュースなど清涼飲料水をたくさん飲むことで起こるペットボトル症候群にも注意。基本は水かお茶、汗のかき具合に応じてスポーツドリンクをうまく取り入れて。



##### 汗をかく練習

普段運動習慣がない人など、汗をかくのが下手だと体温調節ができずにバテやすくなります。軽い運動や湯船につかって、汗をかいてみましょう。もちろん水分補給は忘れずに。湯船につかることは、冷房で冷えた体をあたためる効果もあります。入浴剤を入れて好きな香りでリラックス効果もUP！



##### 睡眠

睡眠不足は疲れのもと！！夜更かしせずしっかり眠りましょう。寝苦しい夜は冷房をうまく使ってみて。



##### 温度差

暑い屋外とキンキンに冷えた屋内、というように温度差が激しいと自律神経を崩してバテやすくなります。冷房が強いところではカーディガンや羽織る、設定温度を低すぎないようにする、など調整しましょう。



##### 栄養バランスの良い食事

1日3食の習慣を。ジュースやアイスが食事変わり、なんてことがないように。疲労回復に効果があるとされるビタミンB1(豚肉、うなぎ、玄米など)を積極的に取り入れてみましょう。素そうめんではなく豚しゃぶそうめん、といったように、さっぱりしたものの中に組み込んでみて。香辛料や適度な塩味は食欲UPにつながります。汗で失われるビタミン・ミネラルを補いましょう。



みなさま良い夏を・・・



#### カボチャ



##### 多く含まれる栄養素

- カリウム
- 食物繊維
- βカロテン
- ビタミンC
- ビタミンE

##### 効果

- 高血圧予防、利尿作用
- 抗酸化作用
- 便秘改善

### ～かぼちゃと豚肉のカレー炒め～

#### 材料(4人分)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・豚もも肉(こま切れ) 100g
- ★生姜すりおろし 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ・だし汁 200cc
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・油 大さじ1

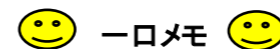


#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	137.5kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	7.7g
食塩	0.7g
食物繊維	2.3g

#### <作り方>

- ①かぼちゃは種を取り3～4cm角に切る。豚もも肉と★の調味料をからめておく。
- ②鍋に油を入れて豚肉を入れて炒め、かぼちゃ、だし汁、醤油を加えて中火で煮る。
- ③かぼちゃに火が通ったらカレー粉、みりんを加え、さらに5分煮て完成。  
生姜はチューブ、だし汁は粉末だしや濃縮だしを使用しても手軽に作れます。豚肉はバラ肉だと脂質が多くなるので、他の部位を使ってみましょう。



### 9月1日は防災の日

全国各地で自然災害が増えており、災害は他人事ではなくなってきました。いつ災害がおきても対応できるように、防災グッズや避難経路の確認をしておきましょう。備蓄食はローリングストックで日常の中に取り込んでおくのがオススメです。

