

# 健康だより

令和5年8月号

NO 553号

大蔵村 健康福祉課



## 暑中お見舞い申し上げます

今年は、花火大会やお祭りもいつも通りの開催に戻り、昨年までと違い、様々なイベントを予定されている方も多いのではないのでしょうか。

楽しく活動するためには体調を崩さないことが大事！

1か月の長期予報を見ると平年よりも高い気温が予想されているため、夏バテに注意が必要です。

### 夏バテとは…

夏の暑さに体が慣れないため起きる体調不良の事。

症状として、食欲不振、だるさ、疲れやすさなど自律神経の乱れから起こるものがあげられます。

睡眠不足や栄養不足が原因で悪化することがあります。

夏バテに対処するためには栄養が大事。

活動するために必要なエネルギーをとり、暑さに負けない体を作るために、食事からバランスよく栄養をとることが必要です。

### 夏バテの予防に効果的な栄養素と食べ物

夏バテの予防・解消にはたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ミネラル(ナトリウム、カリウムなど)、クエン酸が効果的です。

様々な食品に含まれていますが、特におすすめの食べ物は次のとおりです。

#### うなぎ

疲労回復を促すビタミンB1が豊富に含まれています。栄養価も高く、夏バテで体力が落ちたときには最適な食べ物。

#### 豚肉

ビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質やエネルギー源の脂質も含まれており、バテない体づくりには欠かせない食材。

#### おくら

水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。



#### トマト

水分が多く含まれているため、体の熱を冷ます働きがあります。



#### きゅうり

トマトと同じく、水分が多く体を冷ます働きがあります。カリウムも豊富です。



#### 梅干し、レモン

クエン酸が含まれており、疲労回復が期待できます。



おすすめ食材を使ったメニューをご紹介します。

### 夏野菜のスパイシーカレー炒め

【材料 (2人分)】

・豚ロース肉…100g

①(・なす…60g ・ズッキーニ…60g) ②(・赤パプリカ…40g ・黄パプリカ…40g)

・ミニトマト…60g ・オリーブオイル…小さじ1/2

★調味料 (・カレー粉…小さじ1 ・コンソメ…小さじ1/2 ・食塩…少々 ・黒こしょう…少々)

(☆お好みで、おろししょうが…1g、おろしにんにく…1gなどを入れても良いです。)

【作り方】

①豚肉は1口大に、①は5mm程度の輪切りに、②は5mm程度の細切りにする。ミニトマトは半分に切る。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を炒める。

③豚肉から少し油が出てきたら、①、②の野菜を入れて軽く炒め、フライパンにふたをして2～3分蒸し焼きにする。

④ふたを取り、ミニトマト、★の調味料(お好みで☆)、を加えて軽く炒め、全体に味がなじんだら完成!

エネルギー171kcal、たんぱく質11.3g、脂質10.9g、炭水化物8.9g、食塩相当量1.0g レシピ作成:庄内保健所



おすすめ食材の豚肉とトマトの他、ミネラルが含まれるなす、ビタミンCが豊富なパプリカが入ったメニューです。





## 8月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	10 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	白須賀・豊牧の予約者 (女性)
ヘルシーティース 事業	17 (木)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
乳幼児身体測定 妊婦・育児相談	18 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
人間ドック	22 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	白須賀・塩・升玉・柳渕の 予約者 (男性)
定期健康相談	28 (月)	9:00~9:30	中央公民館	どなたでもどうぞ
人間ドック	31 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	白須賀・滝の沢の予約者 (女性)

### ☆☆8月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
4日(金)	9:00集合	比良稲沢公民館	7/4実施の方
	9:45集合	藤田沢公民館	7/4実施の方
	10:15集合	桂公民館	7/4実施の方
	10:45集合	作の巻公民館	7/4実施の方
	11:15集合	通り公民館	7/4実施の方
	13:30集合	熊高公民館	7/4実施の方
	14:30~15:00	中央公民館	7/4実施の方
10日(木)	9:00集合	大坪生涯学習センター	7/14実施の方
	9:45~10:30	中央公民館	7/14実施の方
28日(月)	9:00~9:30	中央公民館	7月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

### 人間ドック忘れていませんか？

### せっかく受けた健診、無駄にいませんか？

今年度の健診も半分の日程が終了しています。忘れて受けていない方、都合が悪くて延期している方、申し込みを忘れたけれども受けたい方はご連絡ください。1年に1回は健診を受けましょう。

### ～再検査・精密検査はお済みですか？～

今年度人間ドックの結果、要再検査・要精密検査となった方、検査は済みましたか？

せっかく健診を受けても、治療しなければならないところを放っておいたり、必要な再検査・精密検査をしないのでは、健診を受けた意味がありません。そのままにせず、必ず検査を受けましょう。