



## 暑中お見舞い申し上げます

夏の暑さに体が慣れないこの時期に起こるのが夏バテです。

症状として、食欲不振、だるさ、疲れやすさなどがあり、寒暖差による自律神経の乱れや睡眠不足、栄養不足が原因で悪化することがあります。

花火大会、お盆、お祭りと行事の続く時期、楽しく活動するためには体調を崩さないことが大事！

夏バテしないように、十分な睡眠・バランスのとれた食事に心がけましょう。

### 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)、クエン酸を摂取することが効果的です。

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。

### 夏野菜の肉巻き 香味だれ

#### 【材料 (1人分)】

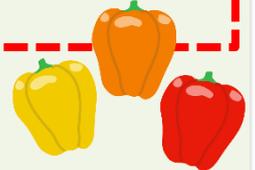
- ・パプリカ…1/4個
- ・にら…1/4束
- ・なす…1/3本
- ・おくら…大きめ1本
- ・たけのこ…1切(25g)
- ・豚ロースしゃぶしゃぶ用…6枚

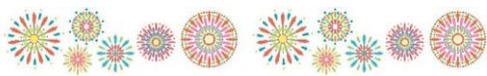
#### 〈香味だれ〉

- ・減塩しょうゆ(塩分50%カット)…大さじ1/2
- ・酢…大さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・すりごま…小さじ1/2
- ・砂糖…少々
- ・おろしにんにく…少々
- ・一味唐辛子…少々

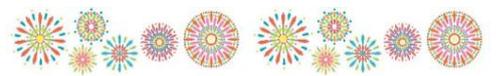
#### 【作り方】

- ① パプリカは縦に5ミリ幅、にらは10cmに切る。なすは細めの串切り、おくらはへたを切る。たけのこは細切りにする。
- ② 豚肉を広げてそれぞれ野菜を巻く。
- ③ 香味だれの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 野菜を巻いた豚肉を耐熱性の皿に隙間を開けて並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ⑤ 盛り付けて香味だれをつけて食べる。





## 8月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
ヘルシーティース 事業	8 (木)	8:40~9:00 (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
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	16 (金)	10:00~11:30	中央公民館	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
定期健康相談	21 (水)	10:00~11:00	中央公民館	どなたでもどうぞ
人間ドック	23 (金)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	赤松・季の里の男性 大坪・季の里の女性
人間ドック	29 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	熊高・比良稲沢・季の里の男性 白須賀・季の里の女性

**注意**

ヘルシーティースの受付時間とぷらっとサロンの会場が  
変更となっておりますのでご注意ください。

### ☆☆8月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
21日(水)	9:00~9:30	赤松センターふれあい	7/25実施の方
	10:00~11:00	中央公民館	7/25実施の方 7月中に受けてまだ結果を受け取って いない方

## 感染症にご注意ください!!!

手足口病など、夏に流行する、いわゆる「夏風邪」と呼ばれる感染症が全国的に増えてきています。  
また、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎が山形県内でも増えてきています。  
夏休みやお盆など人の動きが増える時期ですので、基本の感染対策を行きましょう。



### 手洗い

せっけんと流水での手洗いは  
感染対策の基本です。



### 咳エチケット

咳やくしゃみをするときは  
口と鼻をティッシュでおおう  
など咳エチケットをこころが  
けましょう。



### 換気

熱中症対策でエアコンをつけて  
いるときでも、適度に換気  
を行きましょう。