



6月のテーマ「梅雨の食欲不振について」



あなたは大丈夫？

梅雨どきになると感じやすい症状



食欲不振



めまい



不眠



下痢



頭痛



むくみ



体がだるい

これらを総称して

「梅雨だる」と言われることも…



体調不良の原因は？

大きな原因は「多湿」



気圧の変化や湿度が高くなることが原因

どうして湿度が高いと体調を崩しやすくなるの？

- ①湿度が高い状態が続くと、体内の水分が汗や尿として外に排出できず水太りのような状態に…
- ②気圧の低下による自律神経の乱れ。



これらが原因で、食欲不振、だるさ、頭痛などの症状を引き起こしてしまうんです！



梅雨を元気に過ごすためのポイント

朝食を食べよう！

体のリズムを整える



体を温めよう！

体温を上げて、汗を出やすくする

利尿作用のある食べ物を取り入れよう！

余分な水分を体外へ出してくれる



体を温める食材

しそ、しょうが、ネギなど

利尿作用のある食材

冬瓜、空豆、はまぐり、スイカ、きゅうりなど

おすすめレシピ「夏野菜のやたら風」

材料（2人分）

ナス	1/2本	塩	少々
胡瓜	1/2本	めんつゆ	大さじ1
パプリカ	1/6個	すりおろし生姜	小さじ1
みょうが	1個		
大葉	1枚		



作り方

- ①ナス、胡瓜、パプリカは5mm角のさいの目に切ります。切った材料に塩をして水分が出るまで置いておきます。
- ②みょうが、大葉は千切りにしておく。
- ③①の水気を切りボウルに入れます。
- ④みょうが、大葉、めんつゆ、しょうがを③に入れ混ぜあわせて完成。



5月は「世界のおやつウィーク」



胡麻団子【中国】



豆花【台湾】



スコーン【イギリス】



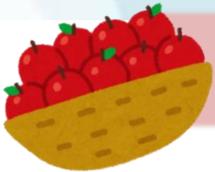
パナコッタ【イタリア】



タルトタタン【フランス】



ヨーグルトルトゥ
【フィンランド】



レシピ紹介「タルトタタン」



～ 材料 ～

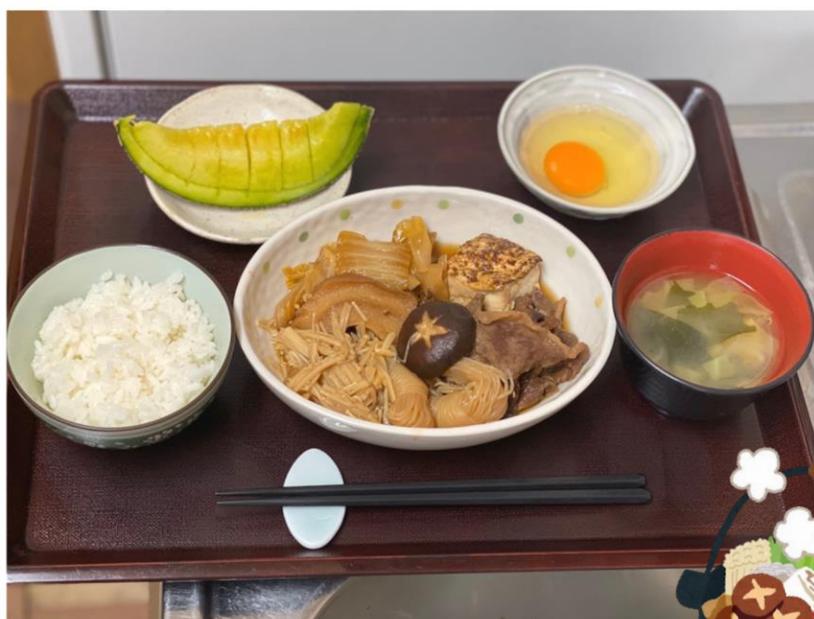
りんご	1玉	ホットケーキミックス	200g
バター	15g	たまご	1個
砂糖	大さじ1	牛乳	100ml

～ 作り方 ～

- ①りんごを24等分にしておく
- ②ホットケーキミックス、たまご、牛乳を混ぜ合わせる
- ③フライパンにバター・砂糖を入れ、焦げないように混ぜながら弱火で加熱する。
- ④③が茶色くなってきたら、りんごを敷き詰めて、②を流し入れ、蓋をして15分ほど弱火で蒸し焼きにしたら完成。



5月のイベント「すき焼きパーティー」



お品書き

すき焼き

- ・焼き豆腐
- ・白菜
- ・ネギ
- ・えのき
- ・椎茸
- ・白滝
- ・牛肉
- ・車麩

・生卵

・メロン



さいごに…「熱中症対策をしっかりとしましょう！」

熱中症予防

5つのポイント



高齢者はエアコンを

上手に



「おかしい!？」
と思ったら病院へ



水分はこまめに補給



周りの人にも気配りを



埼玉版マスコット「コリン」

暑くなる日は要注意



管理栄養士

南雲

健宏