



## 8月のテーマ 『暑い夏を乗り切ろう！』

### 夏野菜で夏バテ予防



#### トマト

胃の働きを正常にし  
食欲を回復してくれます。  
紫外線からお肌を  
守ってくれる効果も！

#### きゅうり



のどの乾きを癒す  
効果があります。  
血圧を正常にするので  
高血圧の予防にも◎

#### なす



ほてった体を冷やして  
くれる効果があります。  
また、利尿効果が高く  
むくみの改善にも◎

#### ゴーヤ



汗とともに体外へ出て  
いってしまうミネラルが  
豊富に含まれています。  
血糖値を下げる効果も！

#### かぼちゃ



冷たい物の食べすぎなどで  
冷えた体を温めてくれます。  
風邪や生活習慣病の  
予防にも◎



夏にピッタリ

### おすすめレシピ

#### ナスとトマトの生姜キーマカレー



#### 材料(2人分)

合いびき肉・・・200g  
ナス・・・1本  
トマト・・・1個  
玉ねぎ・・・1/2個  
生姜・・・30g  
カレールー・・・2かけ  
水・・・100ml

#### 作り方

- ① ナス・トマトは1cm角に切り、玉ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンでひき肉と玉ねぎを火が通るまで炒める。
- ③ ナスとトマトも加え軽く炒めたら、水を入れ沸騰したら火を止めルーを入れる。
- ④ ルーが溶けたら火をかけひと煮立ちさせる。

# 夏バテしないための4つのポイント

## 水分はこまめに飲む

喉が乾いた時は脱水が  
始まっている証拠。  
こまめに少しずつ  
飲みましょう



## しっかり睡眠をとる

エアコンや扇風機を  
利用して室内の温度を  
快適に保ちましょう。  
ぐっすり眠る事が大切



## バランスよく食べる

夏はそうめんなどの  
さっぱりした食事に  
なりがちです。  
不足しやすいタンパク質  
なども積極的に摂ろう！



## 軽い運動をして汗をかく

体は汗をかくことによって  
温度調節をするため  
汗をかく能力を高める  
ことが、夏バテ予防に  
繋がります



## 隠れ〇〇に要注

### 隠れ 脱水症

**意！**  
部屋の中など気温がそんなに高い場所でなくても  
気づかないうちに**脱水症状**になっていることが  
あるので、注意が必要です。  
塩分が入ったドリンクを飲んだり、  
梅干しを活用するのも効果的です。

### 隠れ 冷え性

「体を触ると温かいのに、内臓が冷えている」  
「顔から汗をかくほど暑いのに、手足が冷たい」  
などの症状が、**隠れ冷え性**です。  
内臓が冷えてしまうと免疫力が低下したり  
熱中症のリスクも高まります。  
隠れ冷え性の方は、冷えた場所や冷たい飲み物  
などを控えて、体を冷やさないようにしましょう。

# 8月は『冷や汁ウィーク』



豆腐冷や汁



トマト冷や汁



梅のさっぱり冷や汁



埼玉風冷や汁



宮崎風冷や汁



豆乳坦々冷や汁

作ってみよう!

## 豆乳坦々冷や汁



材料(2人分)

豚ひき肉・・・50g    ネギ(小口切り)・・・1/4本    胡瓜(スライス)・・・1/4本  
豆乳・・・200ml    練ごま・・・大さじ1    味噌・・・大さじ1    豆板醤・・・少々  
ゴマ油・・・大さじ1/2    中華だし・・・大さじ1/3    塩 コショウ・・・少々

作り方

- ① 鍋にゴマ油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ② ネギ・中華だし・塩こしょうも入れ、ネギがしんなりしたら火を止める。
- ③ 豆乳・練ごま・味噌・豆板醤をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②の鍋に③を入れよく溶かしたら、胡瓜を入れ冷蔵庫でよく冷やす。



7月22日

『土用の丑の日』



うなぎのちらし寿司  
 大根と豚肉の煮物  
 かぼちゃの煮つけ  
 ナスの甘酢漬け  
 お味噌汁



夏祭り



スイカ割りや輪投げなど  
 お祭り気分を味わえる  
 レクを行いました！



管理栄養士 南雲健宏