

ときめき ニュース

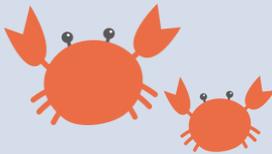
社会福祉法人
伊賀市社会事業協会



第371号

8月は暑さが年々増していますが、色とりどりの夏野菜がおいしい時期でもあります。夏野菜は水分やカリウムを多く含み、適度に体を冷やし、夏バテ・熱中症を予防する効果があります。この時期は日差しが強い屋外に限らず、家の中や涼しいところで過ごしていても熱中症になることがあります。屋内で過ごされる時も快適な室温でこまめな水分補給・夏野菜など栄養のある食事・しっかり睡眠を摂り、猛暑に負けないよう元気にお過ごしください。

「8月の予定」



27日(水) 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪前田美佐先生♪

(未定) MY 外出 (カラオケ)

【今月のヘルパーレシピ】

～鶏肉とゴーヤーの しょうがスープ～



材料 (1人前)

- ・ゴーヤー・・・中1/4本
- ・鶏もも肉・・・50g
- ・しょうが・・・1/2かけ
(チューブ可)
- ・酢・・・小さじ1



- A
- 中華スープの素・・・少々
 - 酒・・・小さじ2
 - 水・・・1カップ



～作り方～

- ① ゴーヤーは縦半分に切る。スプーンで種とわたを取って、3cm厚さに切る。鶏肉はひと口大に切る。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れて、ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火で10分煮る。
- ③ 塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。火を止め、酢を加えて混ぜ合わせる。



MEMO

- 鶏もも肉は、豚薄切り肉や豚ひき肉に代えてもよい。
- 味付けは酢と塩こしょうを味噌に代えてもおすすめ。

【生活介護より】

皆さん暑い日が続いていますが夏バテしていませんか？
残暑も元気に乗り越えられるよう夏バテ予防に努めましょう。

夏バテの原因

大量の汗
発汗による
脱水

食欲不振
から起こる
栄養不足

室内と室外の
寒暖差

夏バテ予防の水分と食事の摂り方

★水分は、小さなコップでこまめに摂る事が大切です。
最低でも7～8回飲めば1日1000ml～1500ml補給できます。

★夏の食事の摂り方は、量よりも質です。少ない量でも3食摂る事が大事です。ご飯や麺、パン等の主食だけでなく、肉や魚、大豆等のたんぱく質に夏野菜や海藻を使った副菜をとることでバランスが良くなります。夏には、ビタミンB1とアリシン、ビタミンCを効果的に摂りましょう。

ビタミンB1

豚肉、大豆、鰻
ほうれん草、ゴマ等

アリシン

にんにく、ニラ
玉ねぎ

ビタミンC

柑橘類、トマト
ピーマン
ゴーヤ、オクラ等

