

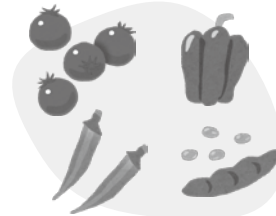
夏バテを防ごう

夏バテの症状としては、からだがだるい、食欲がない、頭痛がするなど人それぞれです。そのような症状を予防するために、食事のとり方が大切です！



1. 夏野菜を取ろう！

トマト、ピーマン、オクラ、枝豆、ゴーヤなどの夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類やビタミンEなどが豊富に含まれています。また、体をクールダウンさせてくれるカリウムや水分もたっぷりです。今回はゴーヤを使用した簡単レシピをご紹介します！



ゴーヤの梅肉和え

材料(2人分)

ゴーヤ …… 90g (約1/2~1/3本)
ツナ缶(小) …… 12g (約1/4缶)
梅干し …… 5g (約小さじ1)
(種を除いたもの)

A [みりん …… 小さじ1/4
しょうゆ …… 小さじ1/4
すりごま …… 小さじ1/2

作り方

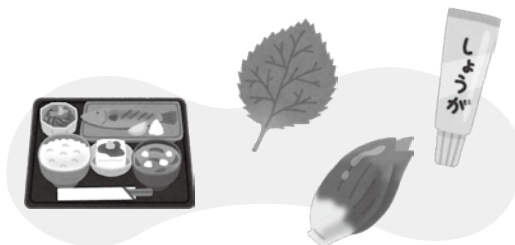
- ① 梅干しはたたいてペースト状にし、Aと合わせる。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、種を取り、うす切りにする。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、再度沸騰したらゴーヤを冷水に取り、しっかりと水気を切る。
- ④ ①・③と軽く汁気を切ったツナを合わせる。



ゴーヤはビタミンCも豊富でみかんの2倍です！「れいし」、「にがうり」とも言います。彩りも鮮やかで、食欲も誘いますね。

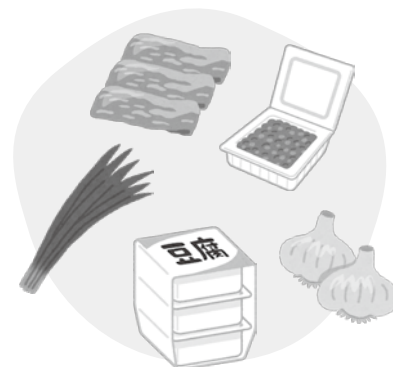
2. バランスよく食べましょう

1日3食、様々な食品を組み合わせ、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取しましょう。また、食欲増進のために、しょうがや大葉、みょうがなどの香味野菜の活用もおすすめです！



3. ビタミンB1もお忘れなく！

ビタミンB1は糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。食欲が低下した時には、冷たい麺だけの食事や、のどごしが良いものばかりに偏りがちですが、それではビタミンB1不足になります。その際は、麺類に茹でた豚肉をのせるなど、少しでもビタミンB1を摂取出来るように、工夫していきましょう。豚肉以外にも卵黄、豆類や豆腐・納豆などの大豆製品、うなぎなどに多く含まれています。また、これらの食品とニンニクやニラと一緒に食べることで、ビタミンB1の吸収率が高まります。



夏バテ予防として他にも…
こまめな水分補給や睡眠、適度な運動も大切です！



自宅でできる!!

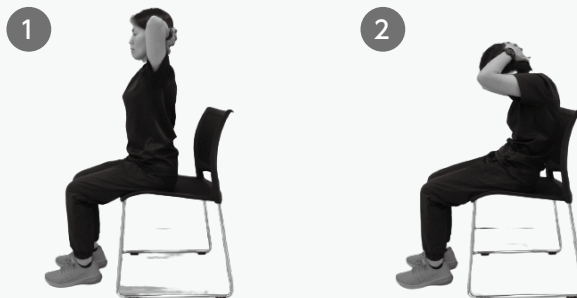
椅子に座っておなかひきしめ体操

椅子に座ってできるおなか引き締め体操です。ぽっこりおなかの解消とあわせて腰痛予防の効果も期待できます。無理にならない範囲でチャレンジしましょう!



ドローイン

1. 椅子に浅く座り、息を吸いながら背筋を伸ばす。
 2. 息を吐きながらおなかをへこませ、ゆっくりおへそをのぞきこむ。
- ※1と2をゆっくり繰り返す。



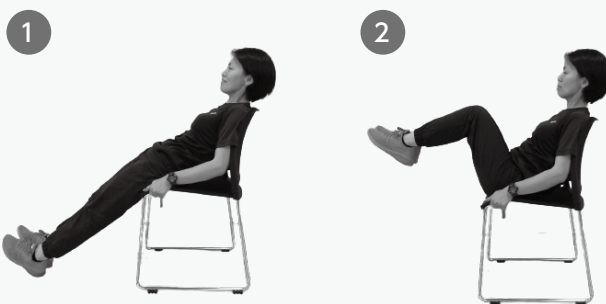
ニートゥーエルボー

1. 椅子に浅く座り、息を吸いながら背筋を伸ばす。
 2. 息を吐きながらからだを丸め、対角のひじとひざをつける。
- ※1と2を左右交互に繰り返す。
※手を頭から離して行なってもOK!



脚上げ腹筋

1. 椅子に浅く座り、椅子の横を軽く握る。
 2. 背中が背もたれに。脚は伸ばしておく。
 3. 息を吐きながら、ゆっくり脚を胸へ引き上げる。
 4. 息を吸いながら、ゆっくり脚を下ろす。
- ※3と4を繰り返す



いっづか健幸ポイント新規参加者説明会 (8月)

新規参加者を随時募集しています。事前に下記までお電話にて申込みをお願いします。

	時間	会場
8月25日(金)	10:00 ~ 11:00	中央公民館 4階学習室 401
8月26日(土)	10:00 ~ 11:00	立岩交流センター 第2・3研修室
8月29日(火)	10:00 ~ 11:00	中央公民館 4階学習室 401

- 定員 各回40人程度 ※8月26日(土)のみ託児あり。事前にご相談ください。
- 申込 8月24日(木)17時までにお電話でお申込みください。



←いっづか健幸ポイントについて詳しく知りたい方

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線 2167 ~ 2169)