

# 訪問看護ステーション亀田の瓦版

いよいよ本格的な暑い夏に突入しましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回は夏の健康をテーマに色々と集めてみました！



## 夏号

### 夏と言えば夏バテ！夏バテ対策は万全ですか？



#### 夏バテ対策10力条

- ①冷房温度をうまく調節  
冷房の温度は省エネの面からも28度がおすすめですね。
- ②こまめに上着を脱ぎ着しましょう。
- ③冷房よりも除湿、扇風機をうまく使いましょう。  
湿度が低いと涼しく感じます。さらに風あると体表から熱が奪われて涼しくなるので、扇風機を併用しましょう。
- ④寝る前に冷房はタイマーをかけましょう。
- ⑤安眠には頭を冷やしましょう。
- ⑥冷たい飲み物のガブ飲みは控えましょう。  
冷たい飲み物を摂り過ぎると、胃液が薄まり消化機能の低下をまねきます。
- ⑦少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂りましょう。
- ⑧刺激の強い食べ物を味方にしましょう。  
胃液を分泌を促す食べ物...辛いものや香辛料、香味野菜など  
夏バテ防止効果のある食べ物...辛い物  
食欲増進、疲労回復効果のある食べ物...レモンやお酢など
- ⑨夏太りに注意しましょう。
- ⑩上手に汗をかきましょう。  
汗をかくのは、体の温度調節のために重要です。しかも血流も良くなり、老廃物も出てゆくという効果もあります。



### 利用者さん宅の畑の写真を撮らせていただきました♪



あー暑くて赤くなっちゃったわ



おれは日陰だぜ〜♪



日陰はいいよな〜



日陰も暑いよ...

### この野菜を使って...

夏野菜を使った簡単レシピ♪  
作ってみてはいかがでしょう？！

#### <きゅうりの梅あえ>



#### 材料(2人分)

- きゅうり 1本
- 梅干し 2粒
- 麺つゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2
- かつお節 適量

1. きゅうりを麺棒などで転がしながら軽くたたく。
2. きゅうりは乱切りにし、梅干しは種を取り除きたたく。
3. ピニール袋に2と麺つゆ、みりんを入れ1分間もむ。
4. 器に盛り、かつお節を振りかけてできあがり。

#### <夏野菜パスタ>

#### 材料(2人分)

- パスタ 200g
- 茄子 1本
- トマト 1個
- 鶏ささみ 2本
- シソ 2枚
- にんにく 一片 オリーブ油 適量
- 塩、コショウ 少々



1. パスタを別鍋で茹でておく。(ゆで時間は2分短め)
2. 茄子は1cmの輪切り、トマトは乱切り、鶏ささみは一口大に切っておく。
3. フライパンにオリーブ油をひいて、にんにくを炒め鶏ささみ・茄子を加えて炒める。
4. 塩コショウを加えて炒め、パスタのゆで汁を少量加える。そこへゆでた麺とトマトを加えて、混ぜ合わせる。皿に盛り、みじん切りにしたシソをかける。