

# 天寿荘ヘルパー便り

2016年 8月発行 242号  
文責 天寿会 訪問介護課  
金子由美子 <74-3117>

## 『夏バテを予防しましょう!』

### 夏バテの原因は・・・

水分や栄養の不足を始め、疲労感や睡眠不足、炎天下や暑い室内に長時間いることにより、激しく体力を消耗してしまうことなどが、主な原因です。



症状は・・・

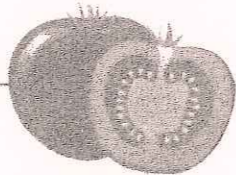
だるい。疲れやすい。熱っぽい。  
気力が湧かない。食欲がわかない。  
イライラする。下痢・便秘。  
立ちくらみ・めまい・ふらつきなど。



### 夏バテになってしまったら・・・

とにかく栄養を摂り、しっかり体を休めることが大切です。  
体力が落ちているので、涼しく過ごせる環境で、十分な休養をとりましょう。

### 夏の野菜—トマト—



冷たく冷やしたトマトは、食欲が増します。冷やす事で、口の中に爽やか感が広がり、神経を鎮める作用もあります。食欲も出て、夏バテに効く食材の一つです。食欲不振の時は、食前にトマトを摂るとさらに効果的です。

今年は、史上最も暑い夏になると言われ、30度を超える真夏日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？暑い夏を乗りきるために、食事に気をつけて、しっかり体調を整えましょう。

そこで今月のテーマは、「夏バテを予防しましょう!」です。

### 夏バテに効く食べ物

・ビタミンB1・・・疲れにくくする

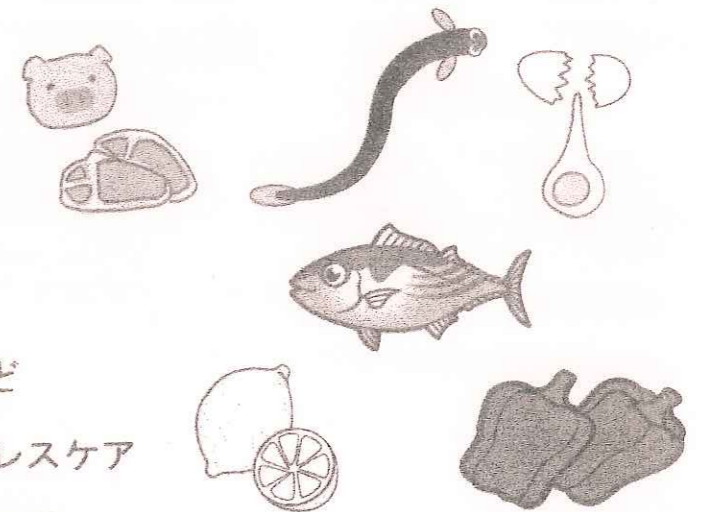
豚肉・うなぎ など

・たんぱく質・・・疲労回復

魚や肉 卵 大豆 など

・ビタミンC・・・免疫力強化、ストレスケア

レモン・赤ピーマン など



### 夏バテ予防におすすめの献立

■□■しっかり味の豚肉となすの炒め煮□■□（1人前）

—作り方—

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② なすは皮の表面に浅く切れ間を入れて一口大に切る。
- ③ 豚肉を炒め、色が変わったら調味料をなじませる。豚肉を取り出し、なすを入れ弱火で10分煮る。
- ④ なすの水分でやわらかくなったら、豚肉を鍋に戻し、なじませたら出来上がり!



—材料— ・豚肉（薄切り）100g

・なす 2本

調味料

・醤油 大さじ2  
・砂糖・酒・みりん・酢 各大さじ1

★ご飯にはもちろん、そうめんやうどんにこのままかけても、美味しく召し上がれます★

※体調が戻らず、食欲不振が続くようであれば、受診しましょう!