

カラダの中から美活しシビ

7月は **なす** をピックアップ

夏バテ対策に GOOD!!
カリウムが豊富に含まれています。

～なすと豚バラのおろし炒め～（4人分）

★なす	4本	★みりん	大さじ3	★白ごま	適量
★豚バラ肉	350g	★しょうゆ	大さじ3	★ごま油	大さじ1
★しめじ	1パック	★酢	大さじ3		
★大根	200g	★練りからし	小さじ2		
★しそ	10枚				

- ① **なす** はヘタを切り落とし、縦8等分に切る。
しめじは石突きを切り落とし、ほぐす。
しそは千切りにし、水にさらし、水気をきる。
大根は皮をむき、すりおろして軽く水気を絞る。
豚肉は4cm幅の大きさに切る。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③のフライパンに**なす**・しめじを加えて軽く炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ **なす** に火が通ったら、しそ・大根・②を入れ、中火で全体に味をなじませる。
- ⑥ お皿に⑤を盛り付け、白ごまをかける。



～なすとトマトのポン酢マリネ～（4人分）

★なす	4本	★ポン酢	大さじ4
★トマト	1個	★砂糖	小さじ2
★青じそ	4枚	★ごま油	大さじ1

- ① **なす** は小さめの乱切りにし、水にさらし水気をきる。
トマトは小さめの乱切りにする。
青じそは、軸を取り、千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、**なす** がしんなりするまで炒める。
- ③ ボウルにポン酢・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に**なす**・トマトを加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に④を盛り、青じそを添える。



熱中症予防のためのQ&A

Q どのような人が熱中症にかかりやすいですか？

A 熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣がない人、太っている人、体調が良くない人、暑さに慣れていない人などがあげられます。特に高齢者や乳幼児は体温調節機能の衰えや未熟さによって体内に熱がこもりやすいうえ、暑さを自覚しにくいこともあるため、リスクが高いといえます。乳幼児はアスファルトの照り返しなどによる熱の影響を受けやすいことも要因のひとつです。

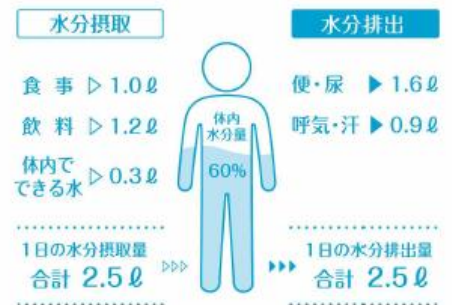


※晴れている日は、地面に近いほど気温が高くなります。

Q 水分は1日にどのくらいとったらいいの？

A 食事から1ℓ、飲料から1.2ℓ程度とりましょう。排出量とのバランスを意識して。

体内からは毎日2.5ℓ程度の水分が排出されるため、その分を食事や飲料で補う必要があります。1日3回の食事から1ℓ、飲料から1.2ℓ、体内でできる水0.3ℓで排出した分を補うことができると考えられます。

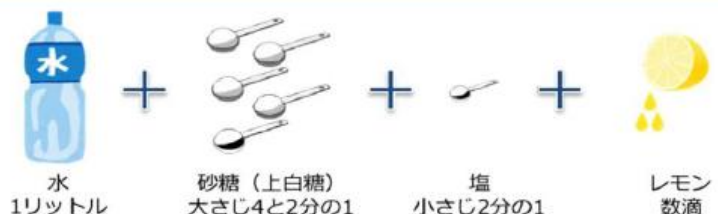


Q 水分補給には何を飲んだらいいの？

A 普段の生活では「水や麦茶」、運動や汗をかいた時は「スポーツドリンク」、脱水状態や下痢・嘔吐などがある時は「経口補水液」がおすすめです。アルコールで水分補給は×。

※経口補水液は水と塩分と糖分をバランス良く含み、カラダへの吸収に優れた成分になっています。スポーツドリンクよりも塩分が多く含まれています。スポーツドリンクは運動中に失われる水分やミネラルを効果的に補給できます。ただし、糖分が多いので注意しましょう。

家庭でできる経口補水液の作り方



Q 水分補給はいつがいいの？

A 1日8回を目安に、こまめな水分補給を。コップ1杯は150～180mlを目安に、どの渴きを感じる前に摂取しましょう。

