

食べて元気に！夏のおすすめメニュー

『ゴーヤのドライカレー』



バターライス

【材料:2人分】  
 ・ごはん … 300g~400g  
 ・バター … 10g  
 ・パセリ … 少々

【作り方】  
 ①炊きたてごはんにバターとパセリのみじん切りを混ぜる。

ドライカレー

【材料:2人分】  
 ・豚ひき肉 …… 100g ・サラダ油 …… 大さじ1  
 ・ゴーヤ …… 120g ・カレー粉 …… 大さじ1  
 ・玉ねぎ …… 1/2個 ・しょうゆ …… 大さじ1/2  
 ・ピーマン …… 1個 ・ウスターソース …… 大さじ1/2  
 ・セロリ …… 50g ・オイスターソース …… 小さじ1  
 ・にんじん …… 60g ・砂糖 …… 5g  
 ・にんにく、しょうが …… 各適量 ・こしょう …… 少々

- ①ゴーヤは、縦割りにして種とわたをとり5mmくらいの厚さにスライスして塩もみし、水で流して、1cmくらいの幅にザクザク切る。
- ②ほかの野菜は、すべてみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱して、にんにく、しょうが、玉ねぎを炒め、色づいてきたらひき肉、こしょうを入れてさらに炒める。
- ④ほかの野菜、ゴーヤを入れて、よく炒める。
- ⑤カレー粉、しょうゆ、ソース、オイスターソース、砂糖を加えて、さらによく炒める。
- ⑥汁気がなくなったら、火を止める。
- ⑦器にバターライスとドライカレーを盛りつける。



＜夏バテを防ぐ食材:豚肉＞  
 糖質（ごはん、麺、パン）がエネルギーに変わる時、ビタミンB1が必要になります。ビタミンB1が不足すると糖質を分解できないので、乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。今回使用した豚肉にはビタミンB1が牛肉の5~10倍含まれていて、疲労回復に効果があります。ぜひ、お試しください！

田脇管理栄養士



◆**頭痛・気分の不快・吐き気・倦怠感など**  
 体がぐったりする、力が入らないなど。従来、「熱疲労」と言われていた状態です。

◆**意識障害・けいれん・手足の運動障害**  
 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつけがある、真っ直ぐに歩けないなど。

危険度3

注意とお願い!!

◎暑さの感じかたは人によって異なります!

人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。自分の体調の変化に気を付け、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

◎節電を意識するあまり、予防を忘れないようにご注意ください。

皆さんには節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。特に、気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使用するようにしましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう!

危険度1

◆**めまい・失神**  
 「熱失神」と呼ぶこともあります。  
 ◆**筋肉痛・筋肉の硬直**  
 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。

危険度2

◆**頭痛・気分の不快・吐き気・倦怠感など**  
 体がぐったりする、力が入らないなど。従来、「熱疲労」と言われていた状態です。

危険度3

◆**意識障害・けいれん・手足の運動障害**  
 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつけがある、真っ直ぐに歩けないなど。



注意とお願い!!

◎暑さの感じかたは人によって異なります!

人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。自分の体調の変化に気を付け、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

◎節電を意識するあまり、予防を忘れないようにご注意ください。

皆さんには節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。特に、気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使用するようにしましょう。

熱中症になった時の処置は

- ①涼しい場所へ避難させる  
 風とおしりのよい日陰や、冷房の効いている室内へ。
- ②体を冷やす  
 衣服を脱がし、体から熱を放散させる。水をかけ、うちわなどで扇いで体を冷やす。また、氷などをわきの下、大腿の付け根にあてて、血管を冷やす。
- ③水分・塩分を補給する  
 冷たい水を与える。できれば、スポーツ飲料などがよい。
- ④医療機関へ運ぶ  
 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請する。



夏バテ

【夏バテとは…】  
 「身体がだるい」「食欲がない」「集中力、やる気がない」などこうした症状を一般的に「夏バテ」と言います。はじめめとした梅雨ぐらゐから初秋ごろまでになる人が多く、元気なように思っている、暑さの中で蓄積された疲れが体や内臓などに出ることで起きます。

- ・体がだるい。
- ・食欲がない。
- ・集中力、やる気が出ない など

熱中症・夏バテ予防法

- ◆**こまめな水分・塩分の補給**  
 一度に大量に飲むのではなく、少しずつ分けて飲む方がいいです。疲れが見えるような時は、水やお茶だけでなく、スポーツ飲料を飲みましょう。
- ◆**体の冷却**  
 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。首の横、わきの下、ももの付け根が効果的。
- ◆**家の中では**  
 冷房は効かせすぎないようにしましょう。冷房にあたりすぎると、発汗などがうまく
- ◆**外出は**  
 通気性の良い、吸湿速乾の衣服を着用し、帽子を必ずかぶりましょう。
- ◆**汗をかいたら着替えましょう**  
 汗で濡れた服は、通気性が悪く、熱がこもりやすくなり、あせもの原因にもなります。
- ◆**子どもや高齢者は特に注意!**  
 子どもは、汗や呼吸で失われる水分が多く、また、高齢者は体の水分量が少ない上に、比較的体温調整能力が低いいため、特に注意が必要です。



◆睡眠時間を確保しましょう!

休息時間を多めにとり、十分な睡眠時間を確保するように心がけましょう。冷房を使う場合は、室温を27~28度に設定し、一晩中の冷房はよくないで、タイマーをかけましょう。

◆食べ物

暑いからと冷たいものばかり口にするとう体内が冷え、夏バテの原因になってしまいます。野菜は全般的にビタミンが含まれているので、たくさん食べるようにしましょう!