

# 熱中症に気を付けよう

## ～夏バテを予防する食べ物と対策～

暑い日は食欲がなく、冷たく食べやすいあっさりした食事が多くなりがちです。暑い日ほど体力を消耗するため、疲労回復効果のある栄養素を摂りましょう。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

### 疲労回復効果のある栄養素・食材 **栄養を摂取して夏バテ知らずに！**

夏バテに効くと言われている栄養素を紹介します。積極的に取り入れ、夏バテを予防しましょう。

#### ビタミンC

パプリカ  
ブロッコリー  
キウイ

#### ビタミンB1

豚肉  
うなぎ  
納豆

#### クエン酸

かぼす  
すだち  
レモン

#### ミネラル

食塩、海藻類  
野菜類  
果物類

#### たんぱく質

肉類、魚類  
大豆、乳製品  
魚類

### エアコンによる「冷房病」 **時代に合った“夏バテ対策”**

猛暑ゆえに室内温度を低めに設定し、一日中冷房の効いた部屋にいることにも問題があります。体が冷え血行が悪くなり、内臓の機能低下や肩こりが考えられます。屋内にいる時は、冷えすぎないように注意しましょう。

#### 夏

でも湯船に浸かる

38℃くらいのぬるま湯に10分以上浸かり、自律神経を整えましょう。

#### バ

ランスの良い食事

体が冷えすぎるのを防ぐため、体を温める食材を摂りましょう。

#### テ

適切な温度調整

26～28℃を目安に、室温を調整するのがおすすめです。

### 生活を見直して夏バテ対策

人によって夏バテの原因はさまざまです。なぜ自分が体調を崩しているのかわからないと、まちがった対策でさらに体調を崩してしまうこともあります。



関城支部  
さいとう しづよ  
齋藤 静代 さん

## No.14 食改さんの **健康レシピ**

### 鶏と野菜の黒酢あん



熱量 301kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.3g 塩分 1.7g 食物繊維 1.7g (1人分)

#### 今回のIKASUポイント

黒酢のコクと旨みが、疲れた体の疲労回復に効果的です。鶏の唐揚げでも美味しく作れるので、前日の夕食などで余った時には、ぜひ試してみてください。



下館支部  
ひろせ きよこ  
廣瀬 清子 さん

#### 作り方

- ①鶏肉は余分な脂を除き、一口大にカットする。ボウルにAとカットした鶏肉を入れてよく揉み込んで、10分程度おく。
- ②れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらしてアクをとる。ピーマン・パプリカ・しいたけは乱切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき①を入れ、蓋をして強めの中火で3～4分焼く。上下をひっくり返し、さらに1分程度焼く。
- ④鶏肉を取り出し、れんこんを炒め透き通ったら、残りの野菜も入れて炒める。
- ⑤鶏肉を戻し、Bの合わせ調味料を加える。弱火で熱しとろみがついたら完成。

#### 材料【4人分】

|          |           |
|----------|-----------|
| 鶏もも肉     | 320g (4切) |
| れんこん     | 160g      |
| ピーマン     | 60g       |
| 赤パプリカ    | 60g       |
| しいたけ     | 40g       |
| サラダ油     | 12g       |
| 片栗粉      | 16g       |
| しょうゆ     | 小さじ1      |
| 料理酒      | ▶ A 小さじ2  |
| こしょう     | 少々        |
| おろしにんにく  | 2g        |
| おろししょうが  | 2g        |
| 黒酢       | 大さじ2と2/3  |
| オイスターソース | ▶ B 大さじ1強 |
| しょうゆ     | 大さじ1強     |
| 砂糖       | 大さじ1と1/3  |
| 片栗粉      | 4g (適量)   |