



2017年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
8月のおたより



ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症にご注意ください。

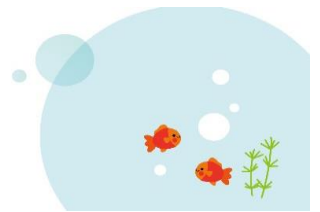
### 夏の水分補給

汗をかく時期は、十分な水分と適度な塩分の補給が重要です。

活動量や年代の特徴を理解して、上手な水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

高齢者の場合、のどの渇きを感じる感覚が衰えています。喉が渇いていなくても、時間を決めて水分を補給するようにしましょう。起床後、排泄後、入浴後、就寝前など水を飲むことを習慣にしましょう。

朝ごはんを抜いたり、二日酔いや睡眠不足によって体調を崩すと熱中症を引き起こしやすくなります。食事も、そうめんなど、のど越しの良い物ばかり食べていると、栄養不足になり、体力も低下してしまいます。生活習慣を見直して、体調を整えましょう。



### ビールは水分補給にはなりません。



ビールには利尿作用があるので、飲んだ分以上の水分が尿として排泄されてしまいます。

またコーヒーや緑茶、紅茶などカフェインを含むものも利尿作用があるので、水分補給には、水・麦茶・ほうじ茶などがお勧めです。

### スポーツドリンクの飲み過ぎに注意。

スポーツドリンクには、糖分が含まれています。糖分を摂りすぎると、高血糖になり、満腹感で食欲が低下したり、尿として排泄されて、逆に水分不足になることもありますので、気をつけましょう。



## 8月の簡単レシピ

夏! さっぱり鶏むね焼肉  
薬味おろしぽん酢



### 材料 (2人分)

鶏むね肉	300~400g
・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	小さじ1/4
片栗粉	適量
サラダ油	適量
■仕上げ用	
大根おろし	適量
みょうが	1個
青じそ	4枚位
ポン酢	適量

### 作り方

1. 鶏むね肉は、7mm位の厚さのそぎ切りにしてボールに入れ、酒・砂糖・塩を振りかけて揉みこむ。  
(※1の工程で、鶏むね肉が柔らかくなります。)
2. フライパンを熱してサラダ油を多めに入れ、1の鶏むね肉に片栗粉をまぶしたものを入れる。
3. 2にふたをして、中火と弱火の間位の火加減で両面を焼き、火が通ったら火を強くして少し焦げ目をつける。
4. みょうがは1mm位の厚さの輪切り、青じそは1mm位の千切りにする。
5. 3の鶏むね肉をお皿に盛りつけ、水分をしぼった大根おろし、4のみょうがと青じそをのせる。
6. 食べる直前にポン酢をかける

