

ホームページアドレス

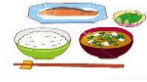
[www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

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。

西日本の集中豪雨は大変な被害をもたらしましたね。心からお見舞い申し上げます。

連日の猛暑日で、熊谷では41.1℃の日本最高記録を更新しました。暑い日が続くと体力が消耗します。エアコン・こまめな水分補給をし、熱中症から身を守りましょう！

## 熱中症は実は午前中に多い！ ～予防のカギは「朝ごはん」



寝ている間に大人で700mlほどの水分が失われるため、起きた時には脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのは、体の水分タンクが空のまま活動するということになり、とても危険です。

また、汗をかくと一緒に体内の**塩分**や**鉄分**も大量に失われてしまいますので、それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、**水分を摂っていても脱水症状になってしまう**のです。

そのためには**水分だけでなく、朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。**

### 朝の味噌汁



味噌は発酵食品で大豆たんぱく質がある程度分解されているため、体に吸収されやすい食品です。味噌汁に茄子やジャガイモ・玉ねぎ・わかめなどの夏野菜や海藻をたっぷり入れると、汗と共に失われやすいカリウムや塩分も補給でき、熱中症予防に最適です。

### 牛乳と血液量



血液量が増えると皮膚に血液を集めて放熱したり、汗の原料になったり、汗を蒸発させることで体温を逃がすことができます。血液に含まれているたんぱく質の**アルブミン**は牛乳に豊富に含まれています。アルブミンは血管に水分を取り込む性質があり、アルブミン濃度が上がれば血液量が増え体温調節しやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。**暑い夏にも一日一回は牛乳を飲みましょう！**

## 8月の簡単レシピ



### 夏！さっぱり鶏むね焼肉 ★ 薬味おろしぼん酢



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
ぼん酢	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。(この工程で、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に蓋をして中火と弱火の中間位の火加減で両面を焼き、火が通ったら強火で焦げ目をつける。
4. みょうがは1mm位の輪切、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付け、水分をしぼった大根おろし、4のみょうがと青じそを乗せる。食べる直前にぼん酢をかける。