

2018年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
5月のおたより

ホームページアドレス

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。

日中は暑くなりましたね。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすい時期です。水分補給をまめにし、熱中症から身を守りましょう！

からだと水 ～水を飲んで生きる～



私たちは空気と水がなければ生きていけません。日常ではあまり意識していないのが現実です。酸素は呼吸をすることで無意識に身体に取り入れられるため特に意識することはありませんが、水に関しては意識して取り入れることが必要になります。

水分を多量に含んだ食物を摂取することで水分を体内に取り入れることもできますが、現在の食生活の中では、なかなか難しくなっています。そんな中では**意識的に水を取り入れる**ことが大切です。身体を潤す水をとにかくとることです。

朝起きてすぐ、寝ている間に失われた水分を補い胃腸の働きを活発にしましょう。コップ1杯の水（できれば2杯の水）を摂って下さい。そしてそのままリラックスして体に水をしみこませましょう。また、体内に入った水は腸を刺激します。そうすると水分量の多い便は移動が容易になり、便秘解消にも効果があるのです。起きたばかりの身体は、交感神経が胃腸の働きを抑制していますが、コップ1杯の水を飲むことでこの交感神経が目覚め、胃腸の働きが活発になるのです。

さあ、朝起きたら思いっきり「伸び」をしましょう。そして**コップ1杯の水（できたら2杯）、毎日 1.5ℓの水を摂りましょう！**そして肌も脳も若々しく保ちましょう！

5月の簡単レシピ

スナップエンドウ と 新ジャガの卵炒め



材料

スナップエンドウ	200g
新ジャガイモ	小3個
卵	3個
オリーブ油（またはバター）	大さじ1
塩コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ1～2

作り方

- 1 新ジャガイモは皮付きのまま、洗って一口サイズに切りレンジで固ゆで状態にする。
- 2 スナップエンドウのスジを取り、熱湯でサッと固めの塩茹でにする。
- 3 熱したフライパンにマヨネーズをしき、粗めに割りほぐした卵を入れ、半熟のスクランブル状態でフライパンから取り出す。
- 4 同じフライパンに油を足し、ジャガイモを炒め、少し色がついたらスナップエンドウと卵をいれる。
- 5 塩コショウで味を整えてできあがり。