



2019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

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。

暑い日が続く夏は、これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……

これはいわゆる**夏バテ**の状態です。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。



★8月のイベントや行事★

立秋（8月8日頃）お盆（8月13日～16日）夏の甲子園（8月中旬～）夏休み（8月中）

花火大会&夏祭り（8月中）広島原爆投下の日（8月6日）長崎原爆投下の日（8月9日）山の日（8月11日）

夏バテを防ぐ生活習慣

◎こまめに水分補給をする



この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは疲労感を招きやすくなります。また、ビールなどのアルコールには利尿作用があり水分補給にはなりません。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう。

◎温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。一方、涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



◎睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎるため良くありません。上手にタイマー設定を活用しましょう。

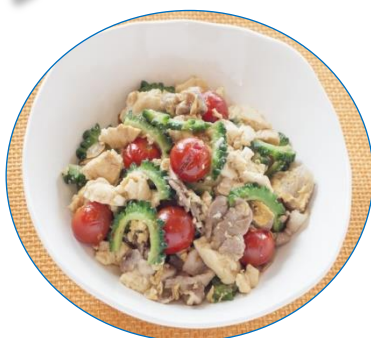
◎1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

8月の簡単レシピ

夏バテ対策にこの一品！

ピリ辛ゴーヤチャンプルー



<材料> 2人分

ゴーヤ	小1本
塩	小さじ1/3
豚うす切り肉	80g
木綿豆腐	1/2丁
にんにく	1片
ミニトマト	6個
卵	1個
ごま油	大さじ1
かつお節	適量
調味料(A)	
(しょうゆ:大さじ 1/2 酒:大さじ 1/2 豆板醤:小さじ 1/2)	
塩・こしょう	少々

作り方

1. ゴーヤは縦半分にして種とワタを除き、5mm 厚の半月切りにし、塩でもんで水気を絞る。
豚肉はひと口大に切る。
豆腐は、キッチンペーパー等に包み、皿などの重しをしてしばらく置き、固めに水切りする。
にんにくはうす切りにする。
卵は割りほぐし、塩・こしょう少々を混ぜる。
2. フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、ゴーヤとミニトマトを加えて炒め合わせる。
3. 豆腐を手でくずしながら加えてさらに炒め、(A)を加えて調味する。
4. 卵をまわし入れて強火で炒めて全体にからめる。
5. 器に盛り、かつお節をふりかける。