

時折寝苦しい夜もありますが、みなさま、いかがお過ごしですか？

暑い季節の到来とともに、気をつけたいのが熱中症です。

十分な水分をとり、外出する時は帽子をかぶり、直接日光をあびないようにするなど気をつけてください。

もうすぐ七夕ですね。日本の七夕はもともと

と盆行事の一部が独立した行事と言われ、豊作を祖霊に祈る祭

（現在のお盆）に中国から針仕事など技芸の上達を祈る祭が習

合したものとのこと。織姫・彦星説が有名ですが、短冊などに願い事を書き笹に飾る風習は、江戸時代からはじまり、日本以外では行われていないそうです。

ちなみに、笹は精霊（祖先の霊）が宿ると考えられています。

介護予防シリーズ①

栄養不足の予防

～夏バテ予防編～

夏が近づき暑くなると、食欲が無くなり、何もする気になれないと感じる人も多いのでは？

夏バテは、はっきりとした痛みや日常生活に差し障るような重大な症状を伴わないことが多いため、とくに対策をたてないまま、クーラーのついた部屋で冷たいものを食べ、涼しくなるのをぼんやり待ってしまうことも多いと思います。

でも毎日の生活をちょっと工夫するだけで、あのだるい夏バテは防げるものなのです。暑い夏を元気に過ごすために、夏バテの原因とメカニズムを知って、しっかり予防しましょう。

続きは裏へ

夏バテ解消のポイント

しっかりと食べる

夏になると...

ビタミン B 1

クエン酸

汗をかくと、身体からビタミンやミネラルが失われます！

ビタミン B 2

ビタミン等が失われると

エネルギー不足

ビタミン B 1 や クエン酸 をきっちり補給しながら、しっかりと 一日 3 食 きちんと食べてスタミナをつけましょう。

【ビタミン B1, B2 をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

豚肉（特にモモ肉、ひれ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆腐、うなぎ(ビタミン B 1)、いわし、ゆず

など

【クエン酸をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干

など

簡単レシピ紹介『豚肉のみそマヨ焼き』



素材(分量は 2 人前です)

- 豚しょうが焼き用肉：6 枚
- 塩：少々
- A マヨネーズ：大さじ 2 杯
- クレソン：適量

- こしょう：少々
- A みそ：小さじ 2 杯
- ミニトマト：適量

作り方



オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて、豚肉を並べ、両面に塩・こしょうをふる。

A を混ぜ合わせたみそマヨネーズを の豚肉の片面に塗り、豚肉に焼き目がつくまで約 5 分程度焼く。

器に盛り、クレソン、半分に切ったミニトマトを添える。