

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 体調を整えましょう「今年の暑い夏もあと少し！」

夏は暑いものですが、夏バテになっていらっしゃるいませんか？日の出、日の入りの時間も少しずつですが秋に向かい始めています。この先季節の変わり目を迎えますが、夏の体調不良があれば少しずつ解消し、夏を元気に過ごせた方も季節の変化によって体調を崩さぬよう準備していただき、元気に秋を迎えられるといいですね。

夏バテは、暑さに対応できず食欲不振や疲れやすさ、だるさ、元気が出ないといった症状があります。暑さへの対応という点で、引き続きクーラーなどを適切に利用しての対策は必須です。ただし、クーラーの効いた部屋だけで過ごすことで、屋外の暑さとの調整が追い付かなくなり、さらに疲れやすいなどの悪循環にもなっているかもしれません。

まずは、睡眠や食事といった生活リズムを整え、規則正しい生活することから始めてみましょう。朝起きたら陽の光を浴び、朝食をとって1日のエネルギーを摂取します。暑さに対するストレスもありますので、ご自身にあったストレスの発散も大事です。

疲れやすい、だるさから、外出することや体を動かすことは控えめになると思います。そんな時は、暑いからとシャワーだけでは済まらずに、時々湯船に浸かって汗をかくというリラックスマンションもいいですね。汗をかくということでは、適度な運動もいでしょう。ただし、暑い中では熱中症の心配もありますので、早朝や日没後の気温が少し下がった時間帯に適度に水分摂取し、休憩をはさみながら散歩などを取り入れることもよいでしょう。

まだまだ暑い日が続きますので、気候やご自身の体調と相談しつつ、秋に向けての準備を始めてみてはいかがでしょうか。



〈愛知医療学院短期大学 准教授 松村仁実(理学療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



野菜たっぷり  
焼きカレーパン

### 【材料2人分】

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 合いびき肉……………60g             | カレー粉……………3g(小さじ1強)     |
| 油……………適量                  | トマト(粗みじん切り)…50g(1/2個)  |
| しょうが(すりおろし)……………2g        | コンソメ(顆粒)……………5g(小さじ1強) |
| にんにく(すりおろし)……………2g        | 赤みそ……………6g(小さじ1)       |
| 玉ねぎ(粗みじん切り)……………50g(1/4個) | 塩……………少々               |
| にんじん(すりおろし)……………50g(1/2本) | こしょう……………少々            |
| れんこん(みじん切り)……………20g       | サンドイッチ用パン……………4枚       |
| ピーマン(みじん切り)……………15g(1/2個) |                        |

### 【作り方】

- ① フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて弱火で熱し、合いびき肉、玉ねぎ、にんじん、れんこん、ピーマンを加えて、中火で炒める。
  - ② カレー粉を加え、全体になじませたら、トマト、コンソメ、赤みそを加え、最後に塩こしょうで味を調える。
  - ③ 2のカレーあんをサンドイッチ用パンに縁から2cmほどあけてのせる。もう1枚のパンをのせ、挟む。菜箸で縁を押さえ、さらにフォークでしっかりとめる。
  - ④ 3をグリルでこんがり焼く。  
半分に切って盛り付ける。
- ◎カレーあんをギョウザの皮で包み、卵液に通し、パン粉をまぶして揚げれば、揚げカレーパンになります。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
野菜たっぷり 焼きカレーパン	194kcal	9.8g	1.9g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

暑い日が続くと、飲み物ばかり飲んでいたり、麺類だけで食事を済ませたり、ということはありませんか。体調を崩さないように、食事のバランスには気をつけましょう。野菜は食べていますか？たんぱく質の補給できる食材は食べていますか？

今回は、夏休みにお子さん、お孫さんと一緒に作っていただける焼きカレーパンのご紹介です。暑い日でもにんにく、しょうが、カレー粉の香りが食欲をそそる一品です。カレー粉の量は好みで調節してみてください。

広告

割れてはOK!

**食器**

1kg **20円**

梱包は不要です

壊れてもOK!

**廃家電**

1kg **10円**

※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

**お持ち込みください!!**

出張買取は500円で  
お伺い可能です!

清須市  
北名古屋市  
あま市周辺の皆さま  
**不要品買取いたします**

資源の買取

**資源市場**

営業時間 9:00~17:00 火曜定休  
愛知県清須市春日中沼93-2  
TEL:052-938-7589

HP @shigen530

LINE公式  
アカウント

古物商許可番号 第542552101100号

広告

「セレモ友の会」

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

**会員募集中**

**セレモニー鳳凰殿**

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

0120-09-8128

清須市・あま市の  
ご葬儀はお任せ下さい。

セレモニー美和  
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿  
あま市七宝町川部出屋敷73