

### ③軽い運動をして「発汗能力を上げる」

人は、汗をかいて温度調整をしているため、発汗能力を上げることも「夏バテ」の予防につながります。汗をかいた時は、しっかり水分補給をしましょう。

#### 運動の目安

○軽く汗ばむウォーキング

○軽いジョギング

※15～20分程おこなうと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。

- ・真夏の炎天下での運動は、熱中症のリスクが高くなり大変キケンです。
- ・気温が低く、日差しが弱めの時間帯（早朝や夕方以降）を選んで運動しましょう。
- ・運動は、無理のない範囲で行いましょう。体調がすぐれない時は、休みましょう。



### ④「栄養バランスの良い食事」をとる

夏は基礎代謝量や内臓の機能が低下し、自律神経が乱れやすくなるため、食欲が落ちやすくなります。炭水化物に偏った食事になりやすいため、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどを意識してとるようにしましょう。

## 五目そうめん

### 夏バテ予防レシピ

そうめん（炭水化物）に、肉、卵（たんぱく質）、夏野菜（ビタミン・ミネラル）など、色々な食材を取り入れると栄養のバランスが良くなります。

#### 材料（4人分）

乾燥そうめん	200g
トマト	1個
きゅうり	1本
もやし	1/2袋
卵	2個
鶏むね肉（皮なし）	200g
青じそ	4枚

#### 【A】

めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ5
水	3/4カップ
減塩しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
おろし生姜	少々

#### ☆1人分の栄養価☆

エネルギー	312kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	4.1g
食塩相当量	2.6g
カルシウム	42mg
鉄	1.3mg
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.22mg
ビタミンC	16mg
食物繊維（総量）	2.4g

#### ◇ 下ごしらえ ◇

- そうめんを熱湯でゆで、ザルに上げて水洗いし、ぬめりを取り除きます。水気をしっかり切っておきます。
- トマトは湯むきして種を取り除き、1cm角に切ります。
- きゅうりは、5mm幅の半月切りにします。
- もやしは、ひげ根を取り除きます。  
軽く茹でたあと、ザルに上げて冷まします。
- 卵は、卵焼き器で薄く焼き、錦糸卵にします。
- 鶏むね肉は、ゆでたあと冷ましてほぐします。
- 青じそは、千切りにします。
- 【A】をボウルに入れて混ぜ合わせます。

#### ◇ 作り方 ◇

- ① 器にそうめんを盛り、トマト、きゅうり、もやし、錦糸卵、鶏むね肉を盛ります。
- ② 食べる直前に【A】と、青じそを上のにのせてできあがりです。



お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682