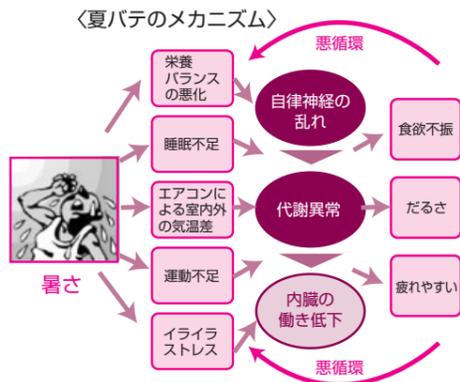


夏バテ予防は、小さな心掛けから

もうすぐ暑い夏がやって来ます。最近では地球温暖化により気温が上昇し、夏の暑さに対応できず体調を崩す人が増えています。夏バテの症状は多種多様で、体のだるさ、食欲低下、体重減少、頭痛などさまざまな症状があります。そこで、夏本番になる前に、健康で気持ちよく夏を過ごすために『夏バテ予防』について考えてみましょう。

『夏バテ』とは正式な病名ではなく、夏の暑さからくる体調不良をまとめて『夏バテ』といい、原因は高温多湿の日本の気候に身体が体温調節できなくなるためといわれています。そのため、夏バテ予防は、いかにこの特有の暑さに体を慣らすかということになります。



暑くて食欲がないからといって、中華だけでは栄養不足。汗をかくことが多い夏場は、消耗が激しいビタミンやミネラルを、積極的に補給しなければいけません。新鮮な野菜や果物、豆製品などを努めて取るように心掛け、汗をかいたら、牛乳、お茶、スポーツドリンク

「栄養のバランスを」

クなどで、水分やミネラルを補給しましょう。1日3回、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しないことも大切です。

「規則正しい生活」

夏は体の活動が1割ほど低下する季節です。リズムの無い無理のない日常生活を送り、早めに就寝し、睡眠を十分に取らしましょう。その中で、適度な運動も欠かせません。寝ている間は体温調節ができないので、冷房はできるだけ切り、タイマーや扇風機を上手に利用しましょう。

「冷房病を予防」

体は外気との温度差が5度以上になると自律神経のバランスを崩し、さまざまな障害をもたらします。冷房病の症状は神経痛、五十肩などの関

節痛、腰痛、女性では生理不順にも影響することが知られています。また、急な温度変化は血管を縮める（収縮させる）作用もあり、心臓への負担もあるため、直接冷気に当たらない工夫をしましょう。

「住居を涼しくする工夫」

できるだけ自然の風を通したり、すだれ、花、ござなどで住居に涼しさの工夫や演出をしたりすることで、夏を快適に過ごすことができます。

このように、日常生活の中で気をつけたり、少し工夫したりすることで、簡単に夏バテ予防ができます。しかし、症状が長く続くときや体重減少が著しいときは、一度医師の診断を受けましょう。今年の夏を元気に過ごすために、今から小さな心掛けをしてみてはいかがでしょうか。

ホッと懐かしさを手づくり食品作業所

わたしたちのグループは、昭和62年に栄養委員を退くときに、「町の特産品づくりと生きがいづくりの場を」という邑久町からの要請で始まった会です。会員は44人、5グループに分かれ、月1回のペースで手づくりのせんべいを焼き、利益は市の福祉団体などに寄付しています。メンバーは、栄養委員OB・ボランティアグループ・老人クラブなどからなり、楽しくボランティア活動をし



和やかな雰囲気ですせんべいを作る手づくり食品作業所の皆さん

せんべいを作るにあたっては、材料の調合や試食アンケートの結果から検討を重ね、試行錯誤しながら、素材で甘さ控

えぬ味にたどりつきました。平成2年には、カキ・きな粉・ヨモギ・カボチャ味を作り、その後、紫芋・ゴマ味を加え、今では6種類になりました。カキやヨモギ、カボチャ、紫芋は、地元産で旬の時期に新鮮なものを使用し、ペースト状にして生地と混ぜて焼いています。特に、瀬戸内市の特産でもあるカキは、おいしい時期限定で作っています。今後も、生きがいを感じながら、会員同士の和を大切にした活動をし、ホッと懐かし



カキやヨモギ味など6種類のせんべいを作っています

さを感じさせるせんべいづくりをしていきたいと思えます。手づくり食品作業所 代表 木村良江さん（邑久町山田庄）

旬のごちそう



【ソラマメとカボチャのサラダ】

●材料(4人分)

- カボチャ 1 / 4 個
- ソラマメ(さやつき) 500g
- 塩(塩ゆで用) 適量
- ベーコン 100g
- 卵 3個
- マヨネーズ 大さじ3
- 粒マスタード 大さじ1弱

●作り方

- ① カボチャは皮をむき、柔らかくなるまで蒸し器で蒸し、つぶしておく。
- ② ソラマメは、さやから取り出し、塩ゆでし、皮をむく。
- ③ 卵はゆで卵にし、みじん切り、ベーコンは細かく切り、フライパンでカリカリに炒めておく。
- ④ ボールに①～③を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズ、粒マスタードで味を調える。

市栄養委員会 牛窓支部
片岡知子さん（牛窓町鹿忍）

これからおいしくなるカボチャと、さやが空に向かってすくすくと育つことから名前がついたソラマメを使いました。コクのあるカボチャの味とあっさりしたソラマメの風味は絶妙です。

