

令和8年 8月21日 健康講座開催！

今回は 10月16日
参加費 1000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

簡単調理実習：電子レンジやフライパンでできる簡単調理メニュー

健康豆知識：残暑を健やかに過ごすヒント

調理実習

電子レンジ調理のメリット

- ①時短になる
- ②火を使わないでよい
- ③調味料や油の量を減らすことができる

フライパン調理のメリット

- ①炒める・焼く・蒸すが1つでできる
- ②洗い物が少ない

手軽に料理を作るポイント・・・手間を減らして作るハードルをさげる

- ・調理器具を少なくする
- ・冷凍食材やカット済みのもの、缶詰を利用する

今回のメニュー



- ・コーンご飯
- ・豚肉のチャプチェ(フライパン調理)
- ・きのこシーチキンのカレー風味(フライパン調理)
- ・もやしの酢の物(電子レンジ調理)
- ・フルーツパンチ

今回はコーン、シーチキン、フルーツの缶詰を利用して作りました。

ミニ講話

夏バテについて

今年もまだ暑い日が続くことが予想されます。夏バテを放置すると体調不良が長引いたり、持病が悪化したりするので注意が必要です。できるだけ早く対策を取っていきましょう。

夏バテと熱中症の初期症状とは、よく似ていますが、熱中症は急激に経過し、命に関わるので注意が必要です。夏バテは、自律神経の働きが乱れることで起こり、大きく3つの原因があります。それらを改善することで、体調不良を防ぐことができます。

体の冷え：冷たい飲み物を控え、室内と屋外の寒暖差を5℃以内にする、体を冷やさない。軽い運動をして汗をかく、シャワーで済ませず入浴をする

栄養不足：夏場に不足しがちなビタミンB1が豊富な豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなどを積極的にとる。ビタミンB1の吸収が良くなるアリシン(ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎ)や乳酸を排出するクエン酸(レモン、グレープフルーツ、梅干し)を食事またはサプリメントで摂る。食べる量を減らさない(調理を簡単にする、酸味や薬味の利用)

睡眠不足：寝る前にスマホを触らない、寝る1時間前には入浴、エアコンや寝具の工夫

体調不良が長引く場合は、夏バテ以外の原因かもしれません。かかりつけ医に相談しましょう