



えいよう 通信

暑い季節の夏バテ予防 ～やみつきレシピ公開！！～

暑い夏、気を付けなければならない『夏バテ』

身体がだるい、食欲がない、眠れない、疲れやすい…この『夏バテ』予防には食事からの栄養補給が大切です。特に身体の機能を正常に保つために必要なビタミン類、ミネラル類は体内で作ることが出来ません。

これらの栄養素を積極的に摂取して、この暑い夏を元気に乗り切りましょう。

ビタミンの中でもビタミンB群は、エネルギー代謝を助け、疲労を回復効果が期待できます。

また、多くの野菜や果物にはビタミンCやカリウムがたくさん含まれており、抗酸化作用、免疫力アップのサポートをしてくれます。

今回はおススメ！～スタミナ冷奴のレシピ公開です～



<<スタミナ冷奴>> 1人分

(材料)	
絹とうふ	100g
豚ローススライス	20g
片栗粉	少々
玉ネギ	20g
にら	10g
サラダ油	少々
焼肉のたれ	小1杯
白いりゴマ	お好みで
卵黄	1個

- (作り方)
- ①豚肉に片栗粉をまぶして炒め、火が通ったら玉ネギも加える。しんなりしたら焼肉のたれで味付け。
 - ②最後ににらを加えてさっとひと混ぜ。
 - ③水を切った絹とうふを器に盛付け、炒めた①と②と卵黄を上に乗せて完成！



いかがでしょうか？このスタミナ冷奴にプラスして、さばの味噌煮缶詰を使ってさっぱり美味しい夏野菜そうめん！！

<<夏野菜そうめん>> 1人分 430kcal

(材料)	
さばの味噌煮缶	1/2缶 (50g)
きゅうり	20g
トマト	50g
しその葉	お好みで
みょうが	お好みで
そうめん	1.5束
めんつゆ	適量

- (作り方)
- ①さばの味噌煮缶を缶から出して軽くほぐす
 - ②きゅうり、トマト、しそ、みょうがを食べやすい大きさに切る。
 - ③そうめんを茹でる
 - ④器に③を盛り、①②をのせてめんつゆをかけ完成！



*夏野菜はお好みで、なすやズッキーニ、ゴーヤなどなどに代えても美味しくそうですね！

夏は暑さで食欲が落ち、食べる量が減ってしまったり、冷たいものやさっぱりしたものが好まれますね。そういう時に、しっかり必要な栄養素が摂れるレシピをご紹介しました。この夏を健康的に過ごせますように！

8月に入りました。本当に毎日危険な暑さです。日本では8月と言えば夏休み真っ只中で、各地でお祭りや花火大会が開催されますが、ロシア、ウクライナではまだ戦争が終息していません。アメリカのトランプ大統領は今年8日をロシアが停戦に応じる期限として圧力を強めていますが、ロシアのプーチン大統領はロシア側の主張が認められない限り停戦には応じないとの事。ニュースでは、見るに絶えない映像が流れていますよね。

私達は毎年8月にはテレビで、かつて日本が戦争で受けた傷あとなどが放映され、戦争の悲惨さを知っています。それを見て心が病まない人はいないはずなのに…

一日も早く、世界中の子供達が笑顔で過ごせるようになることを願います。なぜって、子供たちの笑い声は楽しさに溢れていて幸せの象徴とも言えるものだから。些かしんみり❧してしまいましたが、今月号のメはウクライナの国旗の色背景です。ウクライナ刺繍をご存知でしょうか。ウクライナの刺繍には、生命、自然、幸福、繁栄を願うシンボルマークがあり、単なる装飾品ではなく守護や願が込められているそうです。また、地域ごとに技法が違っていたり、100種類以上の技法をいくつか組み合わせる事もあるそうです。2023年にはウクライナ刺繍の魅力を広げるプロジェクト、『ウクライナ刺繍地図』がありました。この作品は、ウクライナの平和を願い、日本との交流が未永く続きますようにという願いが込められているそうです。



暑いですがはりきってすごしましょう！！

小林