



平成 28 年度 7 月発行 No.10

夜空にたくさんの星が輝き、織姫と彦星が一年に一度の再会を楽しみにしています。今年は晴れるでしょうか？夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもロマンチックですね。

夏になると、夏風邪の代表である「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」等がかかりやすくなってきます。手洗い・うがい、バランスのよい食事、体を冷やしすぎない等日頃から免疫力を高めて予防したいものですが、体調を崩すなど困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。



ネバネバで夏バテ予防

夏野菜の美味しい季節です。オクラ、モロヘイヤなどにはネバネバした「ムチン」という糖とタンパク質が結合したものが含まれており、腸内環境をよくしてくれます。また、栄養価が高く、夏バテ防止にはピッタリです。暑い日には、口当たりやのど越しのいいネバネバ食品を一品加えて元気よく過ごしたいですね。

簡単ネバネバ丼



夏野菜の代表選手 ☆オクラ☆

※オクラには、Bカロチン・ビタミンB1・ビタミンC・カルシウム・カリウムなどがバランスよく含まれています。

—材料—(2人分)

- ・おくら…2～3本 ・納豆…1パック ・しらす…大さじ2
- ・白ゴマ…小さじ1 ・ご飯…2人分(適量) ・のり…お好み
- ・だし醤油…小さじ1 マヨネーズ…小さじ2

—作り方—

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら、オクラを入れて1～2分程茹でます。1～2分程しましたら、ザルにあげて冷まし、輪切りにします。
- ② 茶碗に好みの量のご飯をよそい、まんべんなくシラスをふりかけます。
- ③ ②の上から、よく混ぜた納豆、次にオクラをのせます。
- ④ 最後に海苔と白ゴマをトッピングし、だし醤油とマヨネーズを混ぜたソースをかけたら完成です。

すずらんルーム 0967-34-902

寝冷えに気を付けて

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝の時などは、つい油断してお腹に何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・咳などの症状が出てきます。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを掛けるようにしたりして、気を付けたいですね。



海の日

日本は四方を海に囲まれた国で、昔から海の恩恵を受けてきました。そこで7月の第3月曜を、国民の祝日「海の日」に決めました。海の恵みや役割に感謝したり、波の音に耳を傾けたりして関心を持ってみたりもいいですね。

