

- 1. 人権が尊重され、誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり
- 2. 良好な環境が整った、快適で安全・安心なまちづくり
- 3. 活力ある産業に満ちた、にぎわいあふれるまちづくり
- 4. 明日の彦根市を担う人を育(はくく)むまちづくり
- 5. 人とひととの交流をひろげ、市民文化を創造するまちづくり

夏を元気に過ごしましょう！



今年も暑い夏の季節がやってきます。これからは、外出する機会も増えてくるのではないのでしょうか。夏バテや食中毒などに注意して、元気に夏を過ごしましょう。

そこで、今回は夏のバランスのとれた食生活と健康管理について特集します。問い合わせ先 市健康推進課 ☎ 24-0816、FAX24-5870

▲昨年、滋賀県立彦根総合運動場スイミングプールで行われた、彦根市内の小学生を対象にした水泳記録大会

夏バテを防ぐ

「少し体を動かしただけで、すぐに疲れてしまう」「集中力や持続力が低下している」など夏バテの症状は出ていませんか。暑い夏場は、上昇した体温を下げようと、冷たい飲み物などをとりがちになります。冷たい飲み物は体内に吸収されにくく、しかも胃腸を冷やして、消化・吸収の働きを低下させます。そして、食欲が低下し、あっさりしたものや冷たい食べ物ばかりを求めるといふ悪循環に陥り、その結果、栄養不足を招き、夏バテにつながっていきます。

また、体が疲れていると、食欲が落ちてきて、夏バテになりやすくなります。こういう時はまず、体の疲労を防ぎ、体力を回復させることから始めましょう。

最高気温25度以上の「夏日」が続き始めたら、夏バテにならないように、体調管理に注意しましょう。



バランスのとれた食生活を

体の疲れを防ぎ、体力を回復させる働きがあると言われているのが「ビタミンB1」です。体内の糖質を分解し、エネルギーに変えてくれます。ビタミンB1を多く含む食品に、豚肉、うなぎの蒲焼、大豆および大豆製品、そば、玄米、ほうれん草などがあります。

特に豚肉はビタミンB1が多く含まれているので、夏バテ解消には心強い食品です。

また、ビタミンB1は「アリシン」が含まれる、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、ニラなどといっしょに食べると、吸収が高められ効果的に取ることが出来ます。

また、1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりと取ることは、夏バテを防ぐ基本になります。

しかし、どうしても「食欲がわかない」「おいしく感じられない」というときは、香り豊かな薬味や香辛料などを使ってひと工夫してみよう。

カレー粉やコショウ、にんにく、生姜、唐辛子などを料理にうまくとり入れることで、低下している食欲を高めることができます。

日ごろから冷たい飲み物のとり過ぎや、栄養の偏りなどに注意して、調理法を工夫したおいしくて栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

健康づくりの出前講座に伺います

市民を対象に、保健師が講座を開催します。自治会単位で、困健康推進課まで申し込みをお願いします。

| 出前講座名 | 講座内容 |
|---|--|
| 健康シリーズ① 自分の食事を点検してみませんか？ ～上手に食べよう毎日の食事～ | 普段何気なく食べている食品や食事を見直すきっかけになるような講座。(40分) |
| 健康シリーズ② 体力アップ・体重ダウンの運動教室 ～運動不足？最近身体が重いと感じるあなたへ～ | 運動不足に伴い、増えているのが肥満やメタボリックシンドローム。正しいウォーキングの方法や手軽にできるストレッチなどを紹介。(40分) |
| 健康シリーズ③ 世界一のがん大国！ ～がんになる前がんを知ろう～ | 2人に1人ががんになり、死因の1/3ががんである時代。この講座では、がんと今のあなたに必要なことを紹介。(40分) |

さっぱり豚しょうが照り焼き



材料(2人分)

- 豚ロース肉(しょうが焼き用)・・・4枚(約200g)
- 玉ねぎ・・・1/2個
- もやし・・・100g
- ねぎ・・・20g
- レタス・・・40g
- 酢・大さじ1 サラダ油・大さじ1
- 塩・こしょう・・・少々
- 漬だけれ
- おろし生姜・・・10g
- しょうゆ・大さじ1 酒・大さじ1
- みりん・・・大さじ2 砂糖・大さじ2

作り方

- ① 豚肉は2～3か所、筋切りをし、塩・コショウを少々ふる。漬だけれの材料をバットなどに入れて混ぜ合わせ、豚肉を約10分漬ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、うす切りした玉ねぎを炒める。しんなりしたらフライパンの端に寄せる。あいたところに汁を切った①の豚肉を入れ、両面に焼き色がつくまでこんがり焼いたら、もやしを加え、全体に炒める。
- ③ ②に残りの漬だけれを加え、全体に煮からめ、仕上げに酢を加えて、火を止める。
- ④ 器に適当な大きさにちぎったレタスを敷き、その上に、③のをせ、小口切りしたねぎを散らす。

ポイント

仕上げに酢を加えると、程よい酸味がプラスされてさっぱり感ができます！