

# 夏をのいきる！



夏は一年で最も体力を消耗します。じっとしていても汗がでて、何もやる気が起こらない。食欲がなく、冷たいもの食べてばかり…。そうなるといわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテにならないように「水分、塩分」をバランス良く摂って汗をうまくかき、「栄養」を補って元気をチャージしましょう！

## 夏バテとは

### 原因 1 体内の水分とミネラルが不足する

蒸し暑い中、長時間日差しをあびると、汗がたくさん出て結果として身体の水分とミネラルが排出され、脱水症状を起こしやすくなります。

### 2 食欲がなくなって栄養不足になる

暑さのせいで胃の消化機能が低下すると、食欲がなくなります。冷たい食べ物をとりすぎると、胃腸が冷えて胃の働きが低下します。

### 3 屋外と室内の温度差によって自律神経が乱れる

暑い屋外と、涼しい室内の温度差が激しいと、体温を調節する自律神経が乱れてしまいます。睡眠だけでなく、体の不調につながります。

### 4 睡眠不足による疲れの蓄積

熱帯夜によって寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ることがあります。睡眠によって日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまいます。



## 夏バテ防止のレシピ

### 食欲がないときに ~梅干し入り餃子~



梅干しは疲労回復、食欲増進、水分代謝を整えます。大葉は体を温め、消化機能をよくします。

鶏ひき肉	300g
大葉	20枚
梅干し	6個
玉ねぎ	1個
餃子の皮	1パック
塩	小さじ1/2
しょう油	大さじ1
コショウ	少々

出典：クックパッドレシピ No.3989325

1. ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ（フードプロセッサーがあれば便利）、干切りにした大葉、塩を混ぜます。（水気を切ります）
2. 1.に細かく切った梅干し、しょう油を入れて混ぜます。
3. 餃子の皮に具を包んで、油を引いたフライパン（ホットプレート）で焼いたらできあがり！



大葉と梅が効いてます！

# 体の熱を冷ます ～トマトスープ～



トマトは体の熱を冷まします。また、汗で失った水分やミネラルを補給します。

1. 鍋に水とざく切りにしたトマトを入れ、中火でゆっくり温度を上げる
2. 小さい泡が出てきたら、一度トマトを取り出す
3. 2.の鍋にかつお節をいれて沸騰したらすぐに火を止めてかつお節を取り出す
4. 2.で取り出したトマトをつぶして、皮やタネ、繊維を取り除く（ザルでこす）。
5. 4でつぶしたトマトを3の鍋に入れ砂糖、塩、ポン酢を入れて一煮立ちさせたらできあがり！

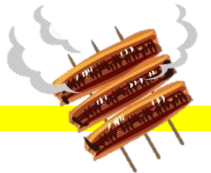


トマト（中～大）	1 個
水	1 L
かつお節	15g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2
ポン酢	大さじ2

出典：クックパッドレシピNo.2793849

冷やすと美味しいです！

# 夏といえば やっぱり！～香味うなぎずし～



青じそ	約 10 枚
みょうが	6 個
ウナギのかば焼き	1 匹分
米	2 合
昆布	1 枚（3 cm四方）
合わせ酢	
	（酢 80mL 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1）
白ごま	大さじ1
塩	

うなぎは栄養豊富で胃腸を元気にします。  
みょうがは発汗作用があり、食欲も増進します

1. 米は昆布と一緒に炊飯器に入れ、通常の水加減で炊く
2. 青じそは食べやすい大きさにちぎり、みょうがは太めに千切りにする。かば焼きは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に湯を沸かし、みょうがをさっと茹でてざるにあげて塩を少々ふって冷ます
4. 耐熱容器に合わせ酢の調味料を入れ、電子レンジで加熱し、砂糖が溶けたら冷ます。  
3.のみょうがを入れ4～5分間つけるとピンク色に。
5. 1.のご飯を別のボウルに移し、4を回しかけ味をなじませる。うちわで扇ぎながらかば焼き、白ごまを混ぜ、青じそを加えてざっくり混ぜる。



お好みで錦糸卵を。彩りがキレイです。



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局