

食事と運動で夏バテ予防!

健康推進課 ☎(235)7880

本格的な夏が間もなく到来します。暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲がなくなったり、疲れが取れにくくなります。1日3食の食事をしっかりと取り、体を動かして夏バテを予防しましょう。お薦めのレシピと体操を紹介します。

食事編



メカジキとホウレンソウの白カレー

食欲が低下しているときでも食べやすく、栄養満点なメニューです。カレーには食欲増進、メカジキには筋力向上、ホウレンソウには疲労回復などの効果があります。栄養のバランスがとれるサラダなどの野菜も一緒に食べましょう。

材料(2人分)

- メカジキ……………2切れ(120g程度)
- 塩・こしょう……………各少々
- 小麦粉……………小さじ2(6g)
- カレー粉……………小さじ2(4g)
- ホウレンソウ……………2分の1束
- ミニトマト……………8個
- 唐辛子……………5分の2本
- バター……………6g
- タマネギ(薄切り)……………80g(2分の1個弱)
- A** ニンニク(みじん切り)……………4g
- ショウガ(みじん切り)……………4g
- サラダ油……………小さじ1(4g)
- 固形コンソメ……………4g
- B** 水……………100cc
- 砂糖……………小さじ2(6g)
- ローリエ……………小1枚
- 牛乳……………120cc
- 粉チーズ……………小さじ4(8g)
- ご飯(お好みの量)

食事のポイント

よく「かむ」ことを意識しましょう。かむことは食べ物をかみ砕くだけでなく、「肥満予防」「集中力・記憶力アップ」「虫歯予防」「食べ物の消化・吸収アップ」といった体にうれしい効果があります。



食生活改善推進団体えびな会

- ### 作り方
- #### 食材の準備
- 1 メカジキをひと口大に切り、塩・こしょうを振る。ポリ袋に小麦粉とカレー粉を合わせ、メカジキを入れて全体に粉をまぶす。
 - 2 ホウレンソウをゆでて冷水に入れ、水気を絞って5mm幅に切る。ミニトマトのへたと唐辛子の種を除く。
 - 3 **フライパンで調理する**
フライパンにバターを入れて熱し、メカジキの両面を焼き、取り出す。ミニトマトもやわらかくなるまで焼き、取り出す。ポリ袋に残った粉は取っておく。
 - 4 フライパンに**A**を入れて、タマネギが軽く色付くまで炒める。ポリ袋の粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、唐辛子と**B**を加える。
 - 5 具材が煮立ったら弱火で5〜6分煮る。牛乳・メカジキ・ミニトマト・ホウレンソウを加えてひと煮立ちさせ、粉チーズと塩・こしょうで味を調える。
 - 6 **盛り付け**
皿に盛ったご飯に添えて出来上がり。

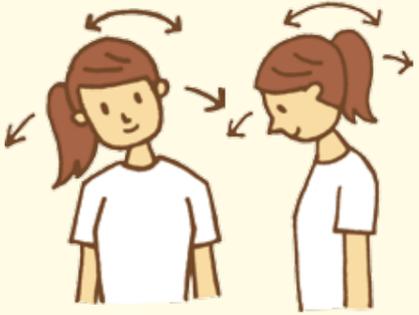
運動編

えびな口コモ体操(基本編) ~ストレッチ~

ストレッチやトレーニングには、血行を良くし、食欲増進や睡眠の質を高める効果があります。夏バテや運動機能の低下予防に、市オリジナルの「えびな口コモ体操」を紹介します。

1 首

- ①前に4秒間倒す。後ろも同様。《交互に2回》
- ②右に4秒間倒す。左も同様。《交互に2回》
- ③右に8秒間かけて回す。左も同様。《交互に2回》



2 肩

- ①上げ下げをする。《4回》
- ②腕を前でクロスし、次に後ろで手を合わせる。《4回》



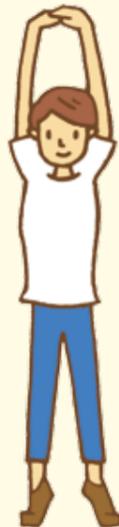
3 体前屈

- ①右足を1歩前に出し4秒間かけて左手を右足のつま先に伸ばし、4秒間かけて戻る。反対も同様。《交互に4回》



4 背伸び

- ①両手を頭の上で重ねて4秒間かけて背伸びをし、4秒間かけて戻る。《4回》



5 横曲げ

- ①両手を重ねて上げ、4秒間かけて右に体を倒し、4秒間かけて戻る。左も同様。《交互に4回》



運動のポイント

今回紹介した体操のほか、「えびな口コモ体操(基本編)~筋力トレーニング~」などを市ホームページで紹介しています。朝晩の涼しい時間などに無理のない範囲で体を動かしてみましょう。



健康えびな普及員会

食や健康に興味がある方へ

食や健康について学んだことを生かし、地域で活動してみませんか。

食生活改善推進員コース

《全12回》
因健康的な食生活に関する講義・調理実習など
費500円(教材費など)、
調理実習代300円×4回(材料費)

健康えびな普及員コース

《全10回》
因健康に関する講義・健康体力測定の方法・運動実習など費500円(教材費など)、調理実習代300円×1回(材料費)

※共通事項

回10月〜令和3年2月の月2回程度(予定)因市内在住のおおむね20歳〜69歳で、修了後に会員として活動できる方
先着20人
7月1日(水)から、電話で健康推進課へ。8月31日(月)締め切り