



先日の、8月8日に「立秋」を迎え暦の上ではもう秋!!なのに、秋の気配が微塵も感じられないくらい毎日が暑いですねえー。しかしながら、空を見上げると夏の代名詞である入道雲ではなく、秋の空に多く見かけるいわし雲やうろこ雲が多く見られるようになります。忙しい毎日ですが、ちょっと一息ついて空を見上げて、秋の気配を感じてみてはいかがですか??

夏バテって何?

残暑真っ盛りですね。「なんとなくだるい」、「食欲が無くなる」、「無気力」と感じる人も多いのではないのでしょうか?本来は秋口に体調を崩した際、夏に体力が弱った影響で体調を崩したという意味であり、夏の時期で体調の悪さを表すのは実は、誤りなんですって・・・

でも、この「だるさ」すっきりさせたい!!残暑を乗り切るためにも、夏バテの原因とメカニズムを知って、しっかり対策しましょう。

原因とその症状

- ◇体内の水分・ミネラル不足→脱水症状
- ◇暑さによる食欲の低下→栄養不足
- ◇暑さとエアコンによる冷えの繰り返し→自律神経の乱れ



夏バテを防ぐ!

その1 こまめに水分補給をする

熱中症予防の観点からも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費しますので、疲労感を招きやすくなります。また、水分補給といっても冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。

その2 1日3食!いつも以上に栄養バランスを心がける

少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

その3 睡眠をしっかり取る

疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中の扇風機やエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間・起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。しかし、寝すぎは反対に倦怠感を引き起こし、体調不良の原因となりますので気をつけましょう!!

その4 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。効きすぎのエアコンはかえって体調を崩す原因になります。寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



自慢のレシピ! 先日のレシピコンテストにご応募頂いたレシピをご紹介します。今回は、病院様の自慢のレシピです。

チキン南蛮風

■材料	D)--タレ--
鶏肉(もも).....60g	醤油.....4g
塩・コショウ.....少々	砂糖.....4g
A)薄力粉.....4g	酢.....4g
B)卵.....10g	---上に乗せる---
C)薄力粉.....4g	タルタルソース.....15g
油.....適量	パセリ(乾).....少々

■作り方

- ①鶏肉は開き、フォークで穴をあけ塩・コショウをする。
- ②鶏肉にA)薄力粉→B)溶き卵の順につけクッキングシートに油を敷いた鉄板に並べる。
- ③②の鶏肉の上に茶こしを使用してC)薄力粉を全体にまぶす。
- ④スチームコンベクションオーブンのコンビ180℃で10分焼く。

- ⑤ボールにD)タレを混ぜ合わせタレを作る。

- ⑥焼き上がった鶏肉を5のタレに入れ、タレを絡める。

- ⑦⑥を食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、上にタルタルソース、粉末パセリをかける。

■コメント

鶏肉は油で揚げずにスチコンで焼くだけ。小麦粉を2度づけすることで揚げた様な衣を再現します。