

熱中症に注意

熱中症といえば真夏というイメージが強いと思いますが、実はこれからやってくる梅雨の晴れ間や梅雨明けなどの、急に気温や湿度が高くなる日にも注意が必要です。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないため熱中症になる可能性があります。

「気温・湿度が高い」「風が弱い」「日差しや照り返しが強い」「急に暑くなった」というような日は、熱中症になるかもしれないと意識して、クーラーなどの活用やこまめに水分を摂取しましょう。



6月4日～10日は歯の健康週間です

健康な歯を保つために、よく噛んで唾液を出すことが大切です。唾液の分泌を促すことで食べかすを洗い流し、潤いを保つことができ、むし歯や歯周病の予防ができます。

また、口臭の予防や消化促進の効果もあります。唾液をたくさん出すために、噛みごたえのあるものを食べるようにし、1口30回を目安によく噛むことを心がけましょう。



ホタテとアスパラのトマトソテー



■作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分をピーラーでそぎ落とし、斜め薄切りにする。トマトはヘタをとって2cm角の角切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、ホタテ、アスパラガス、トマトの順に炒める。
- ③さらに白ワインを加え、アルコールをとばしてから塩、こしょうで味を調える。

■材料（4人分）

- ・ホタテ…200g
- ・アスパラガス…8本
- ・トマト…2個
- ・バター…30g
- ・白ワイン…50cc
- ・塩、こしょう…各少々

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/126kcal たんぱく質/8.6g 脂質/6.8g
炭水化物/6.5g 食塩相当量/0.8g

疲労回復レシピの紹介です。ホタテに含まれるタウリンやアスパラに含まれるアスパラギン酸という栄養素は、エネルギー生産を助けます。疲労回復効果があるとして、栄養剤などの成分としても利用されています。