

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

健康な歯を保つことは、体の健康を保つことにも繋がります。中でも歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっています。健康な歯を保つために、①食べた後磨く習慣を身につけましょう。磨きにくい“前歯の裏側”“奥歯の表（ほお）側”も磨き残しがないように、丁寧に磨きましょう。②歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってしっかりと落としましょう。



健康長寿+1 プラスワン!

なすとピーマンのごまみそ焼き



■作り方

- ①なすはヘタを落として、大きめの乱切りにする。ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り除き、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱してなすを加えて炒める。なすに油が回ったら、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③砂糖とみそを加え、中火で炒める。最後にしょうゆと白ごまを加えて炒め合わせる。

■材料（4人分）

- ・なす…4個
- ・ピーマン…4個
- ・白ごま…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・みそ…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1

■栄養成分表示

（1人分当たり）

エネルギー：79kcal
たんぱく質：2.1g
脂質：4.5g
炭水化物：8.5g
食塩相当量：0.6g

免疫力アップレシピの紹介です。ナスの皮に含まれるポリフェノール類の「ナスニン」やピーマンに含まれるビタミンCには、体内の活性酸素を取り除く働きがあります。その作用により老化や免疫機能の低下を防ぎ、体の抵抗力を高める効果があります。