

熱中症予防と夏バテ防止に...

コロナ感染予防のためにも窓開け換気

冷房中でも換気をお忘れなく。エアコンの使用は熱中症対策には有効ですが、暑さに対する適応能力に欠けることも。汗をかくことも大切です。冷房に頼り過ぎない。ひと汗かいてシャワーを浴びる。そんな時間があったら良いのでは...

高温多湿の中でのマスク着用は危険

○マスクは適宜にはずしましょう。屋外で人と接する時は、2m以上離れる。あるいは並行に(対面を避ける)なる。○幼児や高齢者のマスク着用は体内に熱がこもり易いです。激しい運動をされる方も熱中症には要注意。

【日常生活の常識 大きく変化 !!】

自治会恒例の暑気払いも、今年は中止とさせて頂きました。秋祭りの開催も危うくなり、進める所存です。

新型コロナウィルスの影響は、どこまで続くのか? 梅雨前線の停滞に伴う大雨により、各地で被害が発生、TV等でニュースを見る度に、南街区は住みやすい環境にあると思えます。身近で起きなければ、災害もコロナも他人ごとの様に感じられるかも知れませんが、避難場所も密集状態と言えます。十分な避難準備と心構えを持ち続けて下さい。

今年、栄二丁目自治会が、Cブロックの代表として、開催場所が上中原公園と、少し遠いのですが、市政五十周年に向けて準備しており、行事が出来ないと言いう事は、交流の場が少なくなるという事で寂しい限りです。次が...開催されます時は、是非ご参加下さい。

ステイホームで 暑気払い...



又、東大和市主催のイベント、「ふれあい市民運動会」も、コロナの影響で中止が決まりました。市民運動会は、去年、一昨年と台風や大雨の関係で中止となっていただけに残念です。今年も、栄二丁目自治会が、Cブロックの代表として、開催場所が上中原公園と、少し遠いのですが、市政五十周年に向けて準備しており、行事が出来ないと言いう事は、交流の場が少なくなるという事で寂しい限りです。次が...開催されます時は、是非ご参加下さい。

2020 東大和市主催 下記 イベント中止決定!

- ふれあい市民運動会 9月27日(日)
- 福祉祭 11月8日(日)
- 産業祭 10月31日(土) 11月1日(日)

水分補給を... 喉が渇く前に水分補給! いつもより2杯分多目に飲むとイね。

人は汗をかくことで体温調節しています。1日当たりの水分は1.2ℓ摂取(食事以外)が目安です。多くの人は不足気味です。多くの人がコップ2杯の水を多めに摂取することでほぼ足りるらしい。また、汗の中にはミネラルも含まれます。水分と一緒に塩分やミネラルが流出。水を補うだけでは、これらの割合が低くなり、痙攣等の熱中症症状が出る結果に繋がりがかねない!

水分補給には、同時に水分を摂取しやすくするための塩分と糖分が必要です。喉の渇きは、真水を飲むことで解消しますが、体液の濃度は薄められてしまいます。これを補うのが経口補水液(スポーツドリンク等)です。体温が上がった時に放熱作用を促し水分補給と共に発汗時に失われたイオンを補うことで、熱中症予防に役立っています。

汗をかくことは、環境への適応能力を高める上では必要なことです。

ちょっとあそびで...

このスポーツドリンクわざわざ買わなくても作れます

基本の作り方

アレンジ可

家にある材料と道具で手軽に作ってみましょう

猫トレ漢字(難問問題)なんと読む? 同じ字を組合わせて作る単語

①牛が3つ集まって... ②車が3台...
③毛が3つ×2集まって... ④女が3つ集まって...
どんな字を想像しましたか?
・森めく・轟く・轟しい・轟しい
答え/左下!

【材料】
水 1ℓ(5~15℃/冷水) ①ボトルに少量の水と、他の材料を入れ、上下に振って混ぜる。
レモン絞り汁 大匙3 ②残りの水を入れシェイクして完成
塩 3g
砂糖 40~90g

※水道水が気になる方は、ミネラルウォーターか、天然水でどうぞ。白湯を冷まして使ってもOK。

水1ℓあたりの理想的な割合 ⇒ 砂糖40~80g 塩1~3g
甘さ&カロリー控えめ...砂糖の代わりにブドウ糖大匙2杯
水500ml+お好みのジュース500g +食塩3g
(食塩を少しの水でよく溶かしてから残りの水を加える)
リンゴ酢や柚子酢入れても美味しい。+甘味大匙2~4

基本を使っでのアレンジです。塩抜きした梅干しも美味しいです。糖分と塩分の適切なバランスがポイント(体液に近いもの)です。

ミネラルって? 知っているようで知らない...

ミネラルは健康を維持する5大栄養素の1つ!

ミネラルの主なもの、カルシウムや鉄・カリウム・ナトリウム等と言えば、大抵の人は身体にとって大切な働きをしていることが分かりますよね。

成長(骨、歯)、代謝、造血、神経・筋肉機能を高める、体液のバランスを整える等、身体の調子を整える上でも欠かせないものです。必須栄養素の中でも最も重要なものがミネラルと言っても過言でないといわれています。

ミネラルが欠乏すれば、身体が上手く動かさず調子が悪い。偏食や不規則な食生活、ストレス等でも不足すること。まずは、無駄に消費させない食生活を目指しましょう。

ミネラルを消費している食生活とは...

- ・食品添加物や加工食品を習慣的に摂取すること。
- ・土壌に含まれるミネラルの低下(農業の工業化農産物から十分な量を摂取できなくなっている)。
- ・ミネラルを吸収出来るだけの体内環境が備わっていない。

大切なのは、出来るだけ「自然」な形で食べ物を摂取することと、されています。

農業や化学肥料での栽培野菜よりも無農薬で育った野菜が良いとされるのは、ミネラルが豊富なことと消費を少なくするからです。毎日摂取するに最低必要なミネラルは16種類。様々な物を食べて夏を乗り切りましょう。

ちょっと硬い内容でしたが、夏本番に向かい水分補給の大切なことを、伝えて...

にっこり仲間と旦那様から、お勧め料理での暑気払い夏本番、ご自愛下さること祈願します。

校正/佐藤 編集責任者/大月(恵)

答え/①ひめく ②とろく ③けけけけい ④かしまい

夏本番にスタミナうどんは如何でしょうか★

準備する物(量はお好みで...)

- ①オクラと納豆(ひき割)のつぶし。
- ②山芋をすりおろす。
- ③マグロのぶつ切り。
- ④とろろ昆布又はメカブ。
- ⑤うどん
- ⑥麵つゆ又はポン酢



丼にうどんを入れ①②③④を盛り付ける。

スタミナ&栄養満点
お好みの味の麵つゆ又は、
ポン酢で召し上げ。

ミネラルは簡単に言うと、
岩や土に含まれる無機質成分です。
人は、身体の中で作ることは出来ません。
だから肉や魚、野菜、海藻などの食物から「いただきます」。
特に粘りのある物は...最高!

水分たっぷりの夏野菜は、水分補給と体温を下げる働きがあります。
夏バテ防止に、美味しいものを、楽しく食べて
作る楽しさ面白さを知って、心身ともにストレスためないのが一番
「(*^v^*)美味しい〜」と言って買ったら、
作る人、食べる人、みんな元気で笑顔だね。

きゅうりの 醤油漬

- 【材料】
胡瓜 3本(板ずりする)
醤油 大匙 2
味噌 大匙 1.5
和辛し 小匙 1.5

一作り方

- ①胡瓜に塩をまぶし、板ずりして10分置く。
 - ②10分経ったらキッチンペーパーで水分を拭き取り1本を1/4に切る(又は1/4に短冊切り)。
 - ③ジブロックに胡瓜と合わせ調味料を入れ袋の上からよく揉んで冷蔵庫に1時間位入れるだけで味が浸み込みます。
- 簡単で美味しいです。 <マリ>

熱中症予防や夏バテしない為にも

簡単スタミナ料理とご飯が進む一品を...



- 【材料】
豚レバー150g
油 大匙2
砂糖 大匙2
醤油 大匙1.5
酒 少々

※レバーはさっと水洗い(血抜き)してから炒めると、臭いが気にならずですよ。
水分はキッチンペーパー等で拭き取る。

一作り方

- ①フライパンに油を入れ、塩コショウをしたレバー肉を少し強めの火で炒める。
- ②両面に焦げ目が軽くつく程度に焼いたら砂糖、醤油、を入れ味を絡ませる。次いで、酒をふりかけタレにとろろみが出たら、

よく絡ませて出来上がり。
レバーが苦手な人も意外いけますよ。ビールのおつまみにも最適!

<ト>

ミネラルたっぷり

ゴーヤの佃煮

- 【材料】
ゴーヤ 1kg
生姜 大きめ 1個(千切りにする)
砂糖 200g
酢 100cc
味噌 100cc
醤油 100cc

一作り方

- ①ゴーヤは洗って縦半分(又は横半分)に切って、わたを取る。
- ②厚さ5mm位の半月切りにする。
- ③切ったゴーヤと、調味料を合わせて煮る。(煮汁が無くなるまで)



ご飯がすすみます

<ロ>