

夏の疲労に負けない 体づくりのポイント

疲労や倦怠感などの感じ方は、人それぞれです。『疲労』は『痛み』『発熱』と合わせて3大アラームといわれ、体が発する『休め』のサインだといわれています。

原因

- ①身体的 過労や過度なスポーツ、
糖尿病、低栄養など病気
- ②精神的 睡眠時無呼吸症候群、精神的な
もの、睡眠障害 など

ヘルスメイトによる簡単ヘルシーレシピを
ジョーホー奥出雲の6月にご紹介しました。
皆さんも、栄養バランスのよい食生活を心が
け、暑い夏を元気にすごしましょう。

ヘルスメイトの 「メイトクッキング」

副 菜

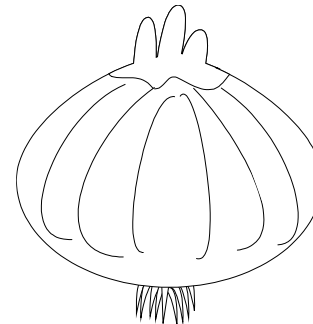
玉ねぎのカレースープ

(材料 4人分)

玉ねぎ	200g
カレー粉	小さじ2/3
固形スープの素	1 1/2
牛乳	1カップ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ1
湯	2カップ
塩	適宜
こしょう	適宜
細ねぎ	適量

(作り方)

1. 玉ねぎは縦薄切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火で色づけないようにしんなりするまで炒める。カレー粉を入れてからまるまで炒め、さらに小麦粉も入れて同様に炒める。
3. 湯を注いでスープの素を砕いて入れ、煮立ったら牛乳を加える。塩こしょうで調味する。
4. 細ねぎの小口切りを散らす。



エネルギー	塩分
98kcal	1.3g



毎月19日は 食育の日

し ょ く い く

朝食を食べて 熱中症を予防しよう

朝食はおいしく食べられますか？

朝食を食べることは、熱中症を予防するために大切です。ぐっすり眠れなかったり、夕食の食べ過ぎ、お酒の飲みすぎなどで朝食が食べにくいということはありませんか。このような生活習慣の場合、まずは生活リズムを見直しましょう。