



「あなたのかかりつけ医として」

勝浦病院だより

▶お問い合わせ 勝浦病院 ☎0885(42)2555
IP050(3438)7441

夏バテに要注意! ~夏を乗り切るために、今できること~

暑い日が続くと、体調を崩しやすくなります。

「なんとなくだるい」「食欲が出ない」「夜よく眠れない」…そんな症状、ありませんか？

- ▶**夏バテとは** 暑さや湿気によって体のバランスが崩れ、体調を崩してしまう状態のことです。
主な原因には以下のようなものがあります。
- ・気温差による自律神経の乱れ（冷房の効いた室内と暑い室外の温度差）
 - ・水分・塩分不足
 - ・食欲低下による栄養不足
 - ・睡眠の質の低下

★夏バテ予防のポイント

- ① **バランスの良い食事** 特に不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識してとりましょう。

勝浦病院 笹井管理栄養士イチオシ「夏バテ予防レシピ」

【蒸し茄子と豚しゃぶの旨酢ダレ和え】

○材料(2人分)

茄子 4本 豚肉 200g 青じそ 2枚 ※お好みで
日本酒 大さじ1 塩 少々
★甜菜糖(砂糖)・オイスターソース・ごま油 各小さじ1
★醤油・米酢 各大さじ2
★おろし生姜・豆板醤 適量



○作り方

- ① お湯を400cc程沸かし、日本酒を大さじ1、塩を少し入れます。
- ② 茄子はヘタを切り、1本ずつ隙間のないようにラップで包みます。600Wの電子レンジで5分間加熱し、ひっくり返して2分間加熱します。
- ③ その間に①のお湯で豚肉を弱火で湯がきます。火が通ったらザルに上げて冷まします。
★を混ぜておきます。
- ④ 蒸し茄子ができたらラップを外して縦に4等分にします。
- ⑤ ★に蒸し茄子と肉を入れて和えて完成です。冷やしても美味しいです。好みに青じそをトッピングします。

ここでワンポイント「豚しゃぶのお肉を柔らかく仕上げるコツ」

- ・お湯を沸かしたら日本酒と塩を入れてから湯がきましょう。(必ず弱火で！)
- ・肉の色が変わったらザルにとり、水をかけずにそのまま冷ましましょう。



- ② **こまめな水分・塩分補給** のどが渇く前に、少量ずつ飲むのがポイントです。麦茶やスポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。
- ③ **室内の温度・湿度の調整** 冷房や扇風機を適切に使用しましょう。
- ④ **質の良い睡眠と十分な休養** しっかりとした睡眠と休養を取りましょう。質の良い睡眠のために快適な睡眠環境を整える工夫をしましょう。
- ⑤ **適度な運動** 暑い時間帯を避け、散歩など軽い運動をしましょう。



🏥「おかしいな？」と思ったら、早めにご相談を！

「このくらい大丈夫」と思って無理をすると、熱中症や体調不良を引き起こしかねません。
気になる症状があれば早めに受診されることをおすすめします。

8月の糖尿病教室は次のとおりです。

日	担当	内容
6日(水)	内科医師	糖尿病について
13日(水)	栄養士	食事について
20日(水)	薬剤師	薬について
27日(水)	看護師	生活と運動について

- 場 所 勝浦病院 1階 会議室
- 時 間 13:30から1時間程度
- 費 用 無料
- その他 お申し込みは不要で自由参加です。
※状況によっては中止となる場合もあります。