

十保健師からの健康アドバイス

夏本番！暑い季節の栄養について

今年の夏も元気に過ごしましょう

今月の担当
北檜山区
林その子です

暑い日が続くと「食欲がなくなる」「体が疲れやすい」「無気力」など、暑さのために体調を崩すことがあります。この症状を夏バテと呼んでいます。

夏の食事のポイント

暑くて食欲がないと私たちは冷たい物や、麺類などあっさりしたものを食べてしまいがちですが、栄養の偏りは体力を消耗します。特に肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質は欠かさずに適量をとりましょう。食欲がない時は特に「量より質」を心がけましょう。「ビタミンB1（摂った糖質をエネルギーにかえます。）」「うなぎ・豚肉・大豆・玄米・ほうれん草・ごま等に含まれます。」「アリシン（ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させます。）」「ニンニク・ニラ・ねぎ・玉ねぎ等に含まれています。」「クエン酸（体内にたまった疲労物質乳酸の排出を促進させます。）」「レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干し等に含まれています。」



夏向きレシピ

- 【材料】 2人分**
- 絹ごし豆腐.....300g
 - 梅干し.....2個
 - 青じその葉.....4枚
 - A
- | | |
|----------------------------|---------------|
| しょうゆ.....大さじ1 | しょうゆ.....大さじ1 |
| サラダ油・酢.....小さじ2 | しょうゆ.....大さじ1 |
| 砂糖.....小さじ1 | しょうゆ.....大さじ1 |
| 昆布茶（なければ和風だしの素）.....小さじ3/4 | |

梅だれ冷ややっこ

- 【作り方】**
- ①梅干は種をとり、包丁でたたいてペースト状にする。ボールに梅肉とAを加え、よく混ぜ合わせて梅ダレを作る。青じその葉はせん切りにして水にさらす。
 - ②豆腐を6等分に切って軽く水気を切り、器に盛る。梅だれをかけ、水けをきった青じその葉をのせる。

【カロリー】 一人あたり138kcal
時間 5分／塩分2.8g

コリドール交流情報館

〜行ってみよう！となりまち〜

長万部町

〜緑の中でリフレッシュ〜

眺望抜群「とみのの森」

シーズン中は、道内外から多くのキャンパーが訪れる「長万部公園」に隣接した小高い丘が、眺望抜群の「とみのの森」です。森林浴、バードウォッチングなど、家族そろって自然に親しみ、駒ヶ岳の展望も満喫できます。●問い合わせ先／役場産業建設課 01377・2・2456

八雲町

北海道三大あんどん祭り

第26回八雲山車行列

八雲町の一大イベントの八雲山車行列。ねぶた絵やアーメキヤラクターをデザインに、それぞれ仕掛けなど工夫を凝らした三十数台の山車が、本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。皆様のお越しを心からお待ちしております。●日時／8月8日（金）午後7時 町立図書館 出発／8月9日（土）午後7時 八雲町役場出発 ●問い合わせ先／同実行委員会（町教育委員会内）01377・63・3131

八雲町熊石地域

秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。●場所／国民宿舎ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。●利用料／無料 ●問い合わせ先／八雲町熊石総合支所産業課 01398・2・3111

今金町

夏を満喫するなら

クアアラザピリカキャンプ場

クアアラザピリカキャンプ場の周辺には、スキー場を利用して打ち下ろしを楽しめるパークゴルフ場、ゴーカートやテニスコートなどのある美利河ダム下公園、また秘湯



③水やお茶で水分補給しましょう。糖分の多い飲み物は、肥満の原因になったり、血糖値を上げてしまったり、糖の吸収のため体内のビタミンB1をたくさん使い逆に疲れやすくなります。

○夏こそ毎日のメニューを工夫して栄養と水分を十分とりましょう。

①のどがかわいたらすぐに十分な水分を補給しましょう。

②温かい飲み物を上手に取り入れましょう。(冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい、胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなってしまう。)

■水分補給のポイント
水分補給の量や内容・タイミングが大切です。

脱水に気をつけましょう

【続編】脱メタボへの道!!

その後のメタボレンジャー

メタボレンジャーKJのその後の経過を報告いたします。

■残念な結果に…

広報連載を終了してからは一気にかが緩み、あれよあれよという間にすっかり元通りです。せっかく凹んだお腹も、前とあり：残念な結果となりました。「気が緩むとすぐに元通り。太るのは簡単ですね。気をつけることを継続しないと維持もできせん。アジスター付のズボンがお気に入りになりました。今後は気をつけていきます。」とKJも話していました。

■継続して

「ちよっと気をつける」

ダイエットは食事や運動等の生活習慣で気をつけることの「継続」が基本です。「継続は力なり」「ちりも積もれば山となる」まさにそのもの。たまのドカ食いや週に何度かの間食は良しとして、そのほかの生活面でちよっと気をつけるを意識していけると体重増加は防げるかもしれません。

今後は、お腹の凹んだKJの再登場を期待しましょう!



	8月8日 (初回)	2月6日 (最終回)	7月7日 (今回)	結果
体重	73.7kg	69.9kg	75.9kg	+ 6kg (すっかり肥満域)
腹囲	88.3cm	79.6cm	87.0cm	+ 7.4cm (すっかりメタボ腹)



83・7111
 せたな町北檜山区
 2008 きたひやま夏まつり
 今年も楽しい企画が盛りだくさん!会場では、ビールパーティーや10万円の商品券が当たるつきき抽選会やフリーマーケット&農産物即売会!ステージでは豪華商品が当たるビンゴゲーム大会や当たり付きもたまきのほか歌謡ステージなど催し満載です。●日時/8月10日(日) 正午~午後8時30分●会場/せたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内)●問い合わせ先/せたな商工会 0137・84・5406

せたな町瀬棚区
 せたなにも描けないおもしろさあ♪
 せたな漁火まつり
 瀬棚の一大イベント「せたな漁火まつり」がいよいよ近づいてきました。1,500発打ち上げられる花火は勿論、地元「食」にこだわったメニューがいっぱいの「フードランド」に新メニューが登場。「イカイカタービー」が1年ぶりに復活するなど、ほかにも楽しいイベントが盛りだくさん!●とき/8月2日(土)~3日(日)●ところ/瀬棚港・漁火公園●問い合わせ先/せたな観光協会 0137・87・2888

せたな町大成区
 キャンプ場紹介『大成野営場』
 貝取湖深谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イフナ・ヤマベ釣りが楽しめる川や、温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。●場所/せたな町大成区貝取湖●利用料金/高校生以上220円、小・中学生110円●持ち込みテント料(一張)/220円●問い合わせ先/大成総合支所産業建設課農林振興係 01398・4・5511