

## □ 栄養をしっかりとりよう！

### ■ 熱中症・夏バテを予防する栄養素

予防のために、次の栄養素をしっかり取りましょう

- カリウム … 不足すると脱水症になりやすくなります。カリウムは野菜類・果物・豆類・イモ類に含まれています。
- ビタミンB1 … 糖分の代謝に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなり食欲不振につながります。うなぎや豚肉に多く含まれます。
- クエン酸 … 体の中で生産される疲労物質の乳酸が作られにくくするクエン酸も夏バテ予防に有効です。梅干やレモン等に多く含まれます



## ● 「チャレンジカフェ」レシピ紹介！

昨年度、肝付町地域包括支援センターが、栄養士の指導のもとで高齢者栄養教室「チャレンジカフェ」を行いました。自宅で作った野菜などを使って、簡単に栄養を確保できるスープなどをつくるものです。

今回はその教室用につくられたレシピのなかから、夏向けのものや人気の高かったものを紹介します。

### ● きゅうりの冷や汁風（4人分）

夏向け

#### 【材料】

キュウリ…3本、ミョウガ…2本、トイモガラ…適量、シソ…4枚、みそ…大さじ2～2・1/2、本だし…小さじ1、白ごま…適量

#### 【作り方】

- 1 キュウリは輪切りにする。ミョウガ、シソは小さく刻む。
- 2 トイモガラは皮をむき、水にさらしてあく抜きをした後、薄く切ってさっとゆでる（熱湯をかけてもよい）。
- 3 みそを氷水で溶き、本だしをくわえ、味を整える。水の量は好みで。
- 4 キュウリとトイモガラを器に入れて③のスープを注ぎ、薬味としてミョウガ、シソ、白ごまをふりかける。

※ そうめんを入れてもおいしいです。

ミョウガが  
食欲をそそる！

