



夏バテ 防止のコツ

夏を乗り切る食と睡眠

暑さが増してくると、食欲が落ちたり、寝苦しい夜にはよく眠れなかったりする方も多いと思います。ちょっとした工夫で夏バテを防止して、夏を満喫しましょう！



トピックス

TOPICS

- 食が進むおいしい夏ごはん
- ぐっすり眠れる睡眠のポイント



詳細は裏面をチェック!

プチコラム「介護保険法」

介護が必要になっても自分らしくが大事

介護保険法の目的は、介護が必要になったとしてもその人らしい生活を守るためのお手伝いをすることです。いつまでも自分らしさを忘れずに毎日を楽しみたいですね。

食が進むおいしい夏ごはん

トマトを添えると、野菜もしっかりとれておすすめです！



主食・主菜・副菜を1つの丼で

栄養満点のつけ飯

材料(1人分)

- | | |
|--------------|----------------|
| ●ごはん・・・200g | ●乾燥わかめ・・・ひとつまみ |
| ●卵・・・1個 | ●めんつゆ・・・小さじ1 |
| ●納豆・・・1パック分 | ●刻みのり・・・少々 |
| ●きゅうり・・・1/2本 | ●白ごま・・・少々 |

3本指で

【作り方】

- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、卵を入れて蓋をせずに10分おく。
- きゅうりを小口切りにし、乾燥わかめは水で戻しておく。納豆はタレを半分入れて混ぜておく。
- どんぶりにご飯を盛り、きゅうり、わかめ、納豆を盛り付け、①の卵を真ん中に割る。
- めんつゆをかけ、お好みで刻みのりと白ごまをかける。

三条市のおすすめレシピ公開中！

保健事業で紹介したレシピや保育所や学校給食の人気メニュー、地域の食生活改善推進委員さんのおすすめレシピを紹介しています。



ぐっすり眠れる 睡眠のポイント



その1 生活リズムを整えよう

休日も普段と同じ時間に起き、太陽の光を浴びると体内時計が整います。さらに朝食を食べることで体も目覚めやすくなります。



その2 眠りに備えよう

夕食は眠る3時間前には済ませましょう。寝る1時間前のアルコールやカフェインの摂取、喫煙、スマホやパソコンの使用は刺激となり、良質な睡眠の妨げになります。



その3 昼寝は20分を目安に

午後3時までの20分以内の昼寝は、疲労回復などに役立ちます。3時以降や長時間になると、夜の睡眠に影響します。



その4 必要な睡眠時間は人それぞれ

熟睡感があり、日中眠くならないことが適度な睡眠の目安です。眠れないときは、無理に眠ろうとせずに、眠くなってから寝床につきましょう。



日々の活力にするために、睡眠を大切にしましょう！

次回
予告

正しい歯磨き知ってますか？

毎日のお口ケア

秋号2022.10発行予定

編集後記

夏は素麺など炭水化物メインの食事になりがちですが、夏バテ予防には肉や魚、卵などのたんぱく質と夏野菜も一緒に食べてバランスの良い食事を心がけましょう。(一体化チーム一同)