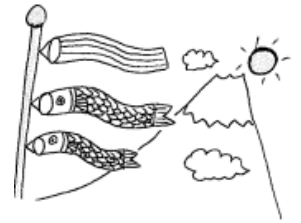


いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

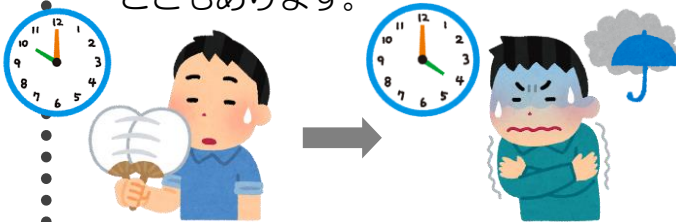
— はつらつとした毎日を — 【 梅雨を乗り切るために 】

過ぎ行く春が惜しまれる頃となりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今年例年に比べ、早い梅雨入りになる可能性が高いと言われています。梅雨時期はジメジメとした日が続き、なんとなく憂鬱な気持ちになりがちですが、リフレッシュをしながら、梅雨を乗り切りましょう。

○● 梅雨時期に体調を崩しやすい原因 ●○

寒暖差

夏に向け気温が上昇する時期ですが、雨が降ると一転して肌寒さを感じることもあります。



湿度

湿度が高いと体内に水分を溜めてしまい、うまく排出できず、食欲が減少したり、下痢の症状がでることがあります。



気圧

気圧の低い日が続く梅雨時期は自律神経が乱れがちのため、頭痛、めまい、倦怠感などを感じやすくなります。



日照不足

日光を浴びる時間が少ないと体内の「セロトニン」という物質が不足し、意欲の低下やストレスによるイライラを感じやすくなります。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



●● 梅雨を快適に過ごすための工夫 ●●

* こまめに換気をする

雨天時は屋外より室内のほうが湿度が高いことが多いため、雨が室内に強く吹き込む場合を除いて、こまめに換気を行うことがおすすめです。



雨が強いときは…

- ① エアコンや除湿器を使用する。
- ② 新聞紙や木炭を使用する。

新聞紙は紙の表面がデコボコしていて、普通の紙よりも水分を吸収しやすいです。一度手でクシャクシャにして広げるとより効果的です。



炭には湿度が高くなると湿気を吸い込み、低くなると湿気を吐き出す性質があります。効果が薄れてきたら天日干しをすると再度利用できます。

●● 梅雨におすすめのさっぱりレシピ ●●

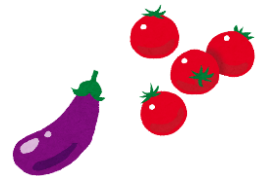
【 冷しゃぶとナスの梅ポン酢 】

＜ 材料 ＞ 2人分

・豚肉の薄切り	200g
・ナス	1本
・フリルレタス	1/2個
・梅干し	一粒
・ポン酢	大さじ1と1/2
・酒	大さじ1
(お好みで)	
・青じそ(千切り)	2枚
・大根おろし	大さじ3
・ミニトマト	6個

＜ 作り方 ＞

- ① ナスは縦半分に切り、薄切りにして水にさらす。
- ② ナスの水気を切り耐熱皿に広げ、豚肉の薄切りをのせて酒を回しいれる。
- ③ ラップをし、電子レンジ(500w)で7分ほど加熱する。(豚肉に赤い部分が残っているときは加熱時間を追加する)
- ④ フリルレタスを一口大にちぎる。梅干しは種を取り除いて小さくちぎる。
- ⑤ お皿にレタスを敷き、豚肉をほぐしてのせ、ナスを並べる。梅干しをちらし、ポン酢をかける。



ポイント

ナスの色をきれいに出したい場合は、皮の表面にサラダ油を塗ってから切り、豚肉とは別の耐熱皿に重ならないように広げてラップをかけ、レンジで2分加熱します。加熱後、すぐにラップをはずし、皮を空気にあてます。

