





おこひる通信

お盆が過ぎ、こおろぎなどの声が聞こえるようになりました。
今年のじゃんずらは雨に降られることもなく、大輪の花火が感動的でしたね。
日中はまだまだ暑い日も続きますので、引き続き熱中症予防に心がけましょう。

連日の猛暑で、疲労を感じている方も少なくないようです。
日頃から、喉が渇く前からのこまめな水分・塩分補給、十分な睡眠と食事が大切です。

 水分補給には、スポーツドリンク  や、経口補水液（オーエスワンなど）、ミネラル入り麦茶  などがおすすめです。緑茶やウーロン茶など、利尿作用のある飲み物には、注意が必要です。

 疲労回復に良いといわれる、カリウムやビタミン類、クエン酸などを積極的に摂りたいですね。
豚肉やうなぎ、トマトなどの野菜、柑橘系の果物やバナナ、豆類、海草など、バランスよく摂取しましょう。食欲がないときは、ミョウガや大葉、薬味ネギなどをプラスするとさっぱりと食べられます。

ヘルパーおすすめ◎ 疲労回復簡単メニュー

豚肉とトマトときゅうりの炒め物

材料：豚肉（薄切）

トマト（一口大に切る）

きゅうり（ 〃 ）

油、塩コショウ（適量）



作り方：油をひいたフライパンで材料を炒め、
塩コショウで味付け。
溶き卵を加えたり、顆粒中華スープの素で
味付けしてもおいしいです。

豆腐と海苔のお吸い物梅干入り

材料：出汁（お好み）

豆腐（一口大に切る）

梅干し、海苔（適量）

醤油（適量）



作り方：お好みの出汁に梅干と豆腐を入れ、
ひと煮立ちしたら、醤油などで味を整える。
お椀に注ぎ、海苔をちぎって加える。

※塩分のとりすぎに気をつけてください。



高樋優美子

伊那市出身です。中央アルプス、南アルプスを見て育ちました。
カエルやバッタ、カブトムシ、クワガタ、アゲハ、トンボ、イモリ、トカゲ
などなど…捕まえて遊ぶのが好きな子どもでした。
田んぼからプラナリアをとってきて遊んだのは高校生の頃だったかしら。林。

これで職員紹介は一旦終了します。

お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルパーステーション いちいの里
す ば る 87-8754
塩原携帯 090-4442-5843