

8/31は野菜の日

今月のトピック

夏バテ予防 おすすめ食材



8月31日は野菜の日(831→やさい)です。夏野菜には、疲労回復効果や体を冷やす効果など、暑い時期に体の機能を助けるものがあります。夏バテ対策におすすめの栄養素は、エネルギー補給を助けるビタミンB1、紫外線から体を守るビタミンC、体を作るタンパク質などです。代表的な夏野菜に含まれる栄養素と効果をまとめましたので、お食事の参考にしてくださいね。

トマト	ナス	ゴーヤ
疲労回復効果のクエン酸、体温調整を助けるカリウム。抗酸化作用のあるリコピンは、紫外線を受けた肌ダメージの回復にも。栄養満点で、生でも加熱してもOK。	肝臓機能を高めるコリンエステル、がんや老化を防ぐ効果のナスニンなど。ナスニンは皮に含まれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。	ビタミンCや、他の栄養素の働きを助けるカロテンが豊富です。特徴でもある苦みの成分は、胃腸を整える効果もあります。ソルレインとも呼ばれます。
ピーマン	パプリカ	とうもろこし
抗酸化作用・美肌効果のビタミンCやカロテン、ビタミンCの吸収を助けるビタミンP。ピーマンのビタミンCは熱に強く加熱調理にも向いています。	ビタミン成分、中でもビタミンCが豊富で体の疲労回復に効果的です。鮮やかな色は目にも楽しく食卓を彩ります。シワやヘタの変色のないものが新鮮な印です。	炭水化物が多く含まれるので、食欲不振時のエネルギー摂取におすすめです。血流促進効果のビタミンE、整腸作用の食物繊維も。自然な甘みも特徴です。

なす+豚肉

からしを効かせたさっぱり味は高齢者にも人気です

たんぱく質 20.4g
266 kcal
塩分 1.0g

なすと豚しゃぶのからし和え

材料(1人分)
なす.....1本(100g)
豚薄切り肉.....100g
しょうゆ、酢...各小さじ1
からし.....小さじ1/3

作り方
1. なすはへたを切り落とし、縦半分に分けて縦に薄切りにする。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
2. 鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わったらざるに取り出す。同じ湯を使い、なすもしんなりするまでゆでる。
3. Aを合わせたボウルに豚肉となすを加え、混ぜ合わせる。

お役立ち情報
●辛みが苦手な利用者には、からしは省いてもOK。その場合、しょうゆを小さじ2に増やす。
●食べにくければ、豚肉はゆでた後にひと口大に切るなど工夫を。
●好みに合わせて、味付けはめんつゆ(小さじ2)やポン酢しょうゆ(小さじ2)に代えても合う。

夏バテ予防

夏野菜と一緒に摂りたい
おすすめ食材 & レシピ

豚肉は、ビタミンB1やタンパク質が豊富です。
また、豚肉に含まれるナイアシンは、糖質や脂質をエネルギーに変換する働きがあるとされ、疲労回復におすすめです。

出典：へるばる

花笑 はなえみ 〜あはれ幸せの花暦〜

夏の風物詩である花火は、様々な情景を脳裏に刻みます。

夜空を豪華に彩る打ち上げ花火は大気を震わせ、大地を伝う轟音は、私たちの体と共鳴し鼓動を早めます。

ひととき燃え盛り消え入る線香花火。
ジリジリと儚く落ちる様は、見つめる者の心まで焦がすようです。

まるで違うふたつの花火は、発色の原理も大きく異なっています。

打ち上げ花火の色彩は、「炎色反応」を利用して作られます。「炎色反応」とは、金属を燃やした時に特有の色を放出する反応のことで、含まれる金属の種類によって変わります。

一方、線香花火は、黒色火薬と和紙のみで出来ています。金属の成分は含まず、燃焼温度も低いため、炎色反応は起こりません。

線香花火の柔らかい色味は、「黒体輻射」によって生じます。「黒体輻射」とは、黒体から放射される光とされ、製鉄所で溶けた鉄や、たき火の炭が赤く光るのと同じ原理です。複数の色が混ざって橙色に見えています。

皆さまはどんな花火がお好きでしょうか？思い出なども、ぜひお聞かせくださいませ。



編集後記 〜 ANOTHER DOOR・祈 〜 ヘルパーステーションあいご 松野智恵

今年は平年を上回る猛暑の予報となっています。実際、6月から暑さの厳しい日がありました。皆さま、体調はいかがでしょうか？今月は、旬の夏野菜についてまとめました。冷房の使用や水分補給と併せて、熱中症予防や体調維持にご活用くださいませ。

新型コロナの流行により数年間中止となっていたイベントが、今年は各地で再開されています。明るい話題が、これからも沢山増えるとうれしいですね。

えんむすび

レター

皆様からの情報・声をお寄せ下さいませ。
・くらしの豆知識
・わたしのお気に入り・趣味・作品
・困っていること・してみたいこと・行きたいところなど
・その他、ご自由にご記入下さいませ。

... 訪問したヘルパーに 渡して下さい ...
いつもありがとうございます！ ヘルパー一同

