

健康通信

# ルピナス

令和3年  
8月号



隔月で健康情報をお届けします。あなたの健康管理にお役立てください。  
ルピナスは花の名前で、花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」  
生駒市生活支援課

お急ぎください

## 健康診査の受診は済みましたか？

### 40歳以上の方は健康診査を必ず受診してください

「健康だから大丈夫」と思っていないですか？  
生活習慣病は自覚症状がでにくいので、  
健康診査などを受診しなければ、  
早期に異常に気づくことができません。

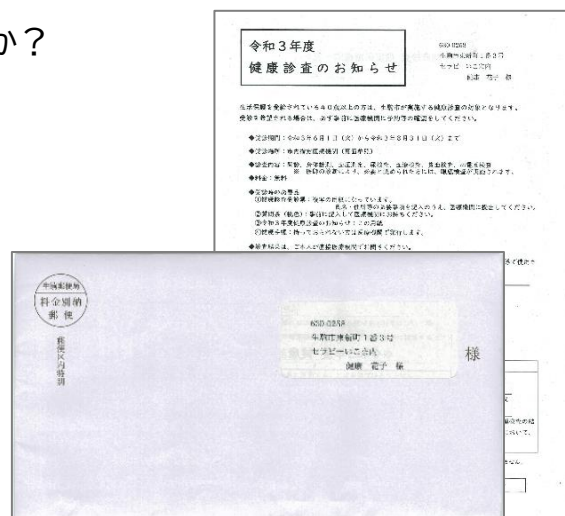
健康診査の期間は

**8月31日まで**

受診期間の終了が近づいているので、  
早めにご予約ください。

くわしい受診方法については  
健康課からの案内

「令和3年度 健康診査のお知らせ」をご覧ください。



## 熱中症予防

### こまめな水分補給を忘れずに

#### \* 1日に1.2L

(約コップ6杯分)を目安に

1.2Lは目安量です。  
必要な水分量は年齢や体重で異なります。  
水や麦茶は少しぬるいと感ずる温度  
(5~15℃)が吸収されやすいです。  
冷水は胃腸への刺激や負担が大きいので、  
飲み過ぎには注意してください。

#### \* 大量に汗をかいた時は

塩分も補給しましょう

経口補水液やスポーツドリンクを活用  
してください。

#### \* のどの渇きを感じる前に

朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴後、  
寝る前など、タイミングを決め、習慣化して  
おきましょう。  
運動の前後・途中、飲酒中あるいはその後にも  
水分を取りましょう。

#### \* アルコールや多量のカフェインを含む

飲料は水分補給に適していません

尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしま  
います。

腎臓、心臓などの疾患で医師に水分摂取について指示されている場合は、その指示に従う必要があります。

## 食事はよく噛んで ゆっくり味わって食べましょう

よく噛んで食べることは、生活習慣病の原因の一つである肥満の予防になります。  
“早食い”では満腹感を得られにくく、食事量が増えてしまいがちです。よく噛む  
ことによって、脳は満腹を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

他にも、よく噛むと唾液の分泌が増え、消化を助ける、口の中の清潔を保つなどの  
効果があります。また、あごや口のまわりの筋肉を動かすことで、脳の活性化にも  
つながります。

食事のときは、「1口30回以上噛む」を目標に、いつもより5回多く噛むなど、  
毎日続けることでよく噛んで食べることを習慣づけましょう。

## 疲れやすい夏に意識して取りたい栄養素

### クエン酸

(レモン、梅干し、酢など)

疲労の原因となる乳酸を分解し、疲労  
回復を早めます。

さっぱりとした酸味が唾液や胃液の分  
泌を増やし、食欲増進につながります。

### ビタミンB1

(豚肉、玄米、うなぎ、大豆など)

炭水化物(糖質)からエネルギーをつく  
る手助けをし、疲労回復に役立ちます。  
ビタミンB1の吸収を助けるアリシン  
(にんにく、ネギ、たまねぎ、ニラなど)  
と一緒に取るとより効果的です。

健康・簡単・お得レシピ紹介

クエン酸やビタミンB1が取れる

### 厚揚げの南蛮漬け風

(1人あたり：エネルギー 139kcal、塩分 0.9g)

1人分 約130円

【材料(2人分)】

- 厚揚げ……………1枚
- たまねぎ……………1/4個
- にんじん……………1/4個
- ☆酢……………大さじ1
- ☆しょうゆ……………小さじ2
- ☆砂糖……………大さじ1
- ☆水……………大さじ1



【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② ☆を混ぜ合わせ、①を加えて和え、10分ほどおく。
- ③ 厚揚げは2~3cm角に切る。
- ④ フライパンを中火で熱し、厚揚げを焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、②にからめ、お皿に盛りつける。