

夏野菜で健康レシピ

今回は、夏が旬の「枝豆」のレシピをお伝えします！
枝豆は、筋肉のもとになる、たんぱく質が多く含まれています。



さやのまま炒めるから、お手軽です。
おやつにもどうぞ!!

●材料 (2人分)

- ・枝豆(さやつき) 150g
- ・干し桜えび 約大さじ1
- ・にんにくのみじん切り 1/4片分
- ・ごま油 大さじ1/2

●作り方

- ①枝豆は塩ゆでし、ザルにあげて水気を切る。
- ②桜えびは粗く刻む。
- ③フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で炒める。香りがたったら、桜えび、枝豆を加えて約1分炒めて出来上がり!

冷凍の枝豆でも
美味しくできます。
冷凍の枝豆は解凍後、
炒めます。

【エネルギー：81kcal たんぱく質：4.6g (1人分)】

今年の夏は特に熱中症に注意が必要です!!

もともと高齢者は熱中症になりやすい!

- ・若者に比べて体内の水分量が少なく脱水になりやすい。
- ・暑さやのどの渇きを感じる機能が低下している。
- ・体温調節機能が低下し、熱が体にたまりやすい。

マスクの着用は、熱中症のリスクを高めます!

- ・マスクをつけることで皮膚から熱を逃がすことができず、体内に熱がこもりやすい。
- ・マスク内の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくい。
- ・マスクを外したくない思いから、水分摂取を控えてしまう。

予防のポイント!

①涼しく

- ・涼しい服装
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日は特に注意!
- ・室温28度以上の時は暑さを感じなくてもエアコンを使用し温度調整



②マスクもときどき休憩

- ・人と十分な距離(2m以上)を確保できるときは、マスクを外して休憩を
- ・マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避ける



③こまめに水分補給

- ・のどが渇いていなくても水分補給
- ・水分は1日あたり1.2Lを目安に
- ・たくさん汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに



日頃から健康管理をしておくことが大切です!

めまい、頭痛、吐き気など、普段とおかしいと思うことがあれば、涼しい場所に移動し、医療機関に相談しましょう!

考えて
おこう!

再就職準備セミナー 「60代からの仕事探し・働き方と ライフプラン」

これからもイキイキ生きるための、自分らしい「働き方」と「年金」のこと、学んでみませんか?

日時: 9月5日(土) 午後1時~5時

場所: 区役所10階1003会議室

対象: おおむね55歳以上の方

定員: 30人(先着順)

内容: ①シニアの再就職について
②年金のしくみとライフプラン

申込方法: セミナー名、住所、氏名、年齢、電話番号を電話かファックスで下記問い合わせ先へ(区ホームページから申込可)

申込開始日: 8月5日から

※雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。



問合せ 産業振興課
☎5246-1152
FAX. 5246-1139

こちらの
QRコードからも
お申込みできます。→



自宅でできる体操のDVD・パンフレットを 配布しています

問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

長引く自粛生活により、運動不足や生活リズムの乱れを感じている方も多いと思います。介護予防・地域支援課では、自宅でできる簡単な運動や健康情報を紹介したDVDを配布しています。ご希望の方は、上記または近くの地域包括センターへお問い合わせください。

自宅でできる健康体操

いつまでもいきいきと元気であるためには、全身の筋力向上や柔軟性の向上が大切です。

・ころばぬ先の健康体操

台東区オリジナルの転倒予防体操です。全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的です。

・いきいき百歳体操

重りを使って負荷をかける体操です。重りは水を入れたペットボトル等で代用できます。



Youtube台東区公式チャンネル
「やってみよう!ころばぬ先の健康体操」

