



おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選  
 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～

## カジキとニンジンのヨーグルトサラダ



- 1 カジキは一口大にそぎ切りする。  
 ニンジンも千切り、パセリはみじん切りにする。  
 アボカドは2cm厚くらいに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油、カジキを入れて加熱し、  
 焼き色がついたら裏返し、蓋をして中火で蒸し焼きする。
- 3 千切りしたニンジンに鶏ガラスープ顆粒を入れて  
 しんなりするまでおいておく。
- 4 ヨーグルトに塩、ガーリックパウダーと半量のアボカドを  
 つぶしながら入れて混ぜ合わせ、水気を切った3のニンジン、  
 残りのアボカド、ソテーしたカジキをヨーグルトの中に入れて合わせ、  
 器に盛り付け、出来上がり。

材料（1人分）	
カジキ	70g
黒コショウ	適宜
オリーブ油	5g
ニンジン	1/3
鶏ガラスープ顆粒	0.5g
アボカド	1/4
ヨーグルト	25g
パセリ	0.5g
ガーリックパウダー	適宜
塩	0.4g
オリーブ油	2g

### 管理栄養士 狩野からひとこと！

ヨーグルトを料理に使ったレシピです。カジキ類には骨の代謝に関係する**ビタミンD**が比較的多く含まれています。暑い時期には少し冷やしてから食べるのがオススメです。



本号は「夏 バ テ」⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院

### 《運動教室レポート》

7/4 羽村市中央館にて運動教室を行いました。今回のテーマはリズムに合わせて楽しく全身運動です。準備体操、リズム体操、筋力トレーニング、有酸素運動などを行い、最後はストレッチでじっくりと体を伸ばしました。



### 次回運動教室のお知らせ

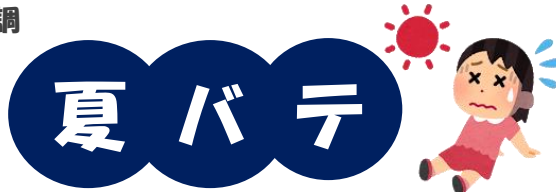
日 時： R1.8.1(木)14:00～15:15  
 場 所： 羽村市中央館 2 階  
 費 用： 会員 100 円 非会員 200 円

軽い運動のできる服装で飲み物をご持参下さい

**要予約： 参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します**



## 季節の変わり目の不調



気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで、夏バテを防いで暑さに負けない体作りを目指しましょう。

## 〇症状

「からだがだるい」  
「食欲がない」  
「眠れない」



## 〇対策

### ▶夏の水分補給は「早め・こまめ」に



のどの渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。喉が渇いたと感じたときには、すでに脱水が始まっているので少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。

※ビールなどのアルコールは脱水作用があるため水分補給には適しません。また、炭酸飲料などの飲みすぎは糖分の摂りすぎにつながるため注意が必要です。

### ▶眠りの質を上げる工夫を



室内温を快適に保つために、室内の温度は約 28℃、湿度は 50-60%を目安にエアコンや扇風機も活用しましょう。1-2 時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し一晩中かけ続けられないことも重要です。

### ▶軽く汗ばむ程度の運動



ヒトは発汗で温度調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを 15~20 分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。

参考：アジノモトパーク テーマ別健康と食情報『夏バテ』



大量の汗をかいた時には水分補給と合わせて塩分補給も忘れずにしましょう。食事でたんぱく質やビタミンなどの栄養を摂取することも大切です。毎日の生活で少し工夫をし、元気に夏を乗り切りましょう。

