

もうすぐ、夏休みも終わりますが、まだまだ暑い日が続いています。皆さんは、毎日そうめんばかり食べていたり、冷たい飲み物がおいしくて止められなかったり・・・なんて状態になっていませんか？この時期、すっかり夏バテしている人がいるかと思えば、上手に暑さを乗り切っているように見える人もいます。が、元気そうに見えて実は着々と疲れが体に蓄積中といった夏バテ予備軍も多いようです。



●夏バテ度チェック

質問

	YES	NO
1. 夏はどうしても食事を作るのが面倒になる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
2. このところ、同じようなものを繰り返し食べている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
3. 食事はあっさりしたものやのどごしの良いものばかり食べている	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
4. 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
5. 夏になってから、どうも食が進まない	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
6. のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1ℓくらいは飲んでしまう	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
7. 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませる事がある	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
8. 夏バテ防止に焼き肉、うなぎの蒲焼、豚カツなどをよく食べる	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
9. 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラ過ごしている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
10. 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
11. 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンにきかせている	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
12. 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
13. 夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
14. 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
15. 夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンに立ち寄ることが多い	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点

★22～31点：完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテと感じているはず。食生活などを見直して、夏バテから脱出しよう。

★8～21点：夏バテ予備軍

今は自覚なくとも少しずつ体は夏の疲れを溜め込んでいる状態です。早めにケアを。

★0～7点：祝♪夏バテ知らずの元気人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫をしていきましょう。

●夏バテ予防簡単レシピ

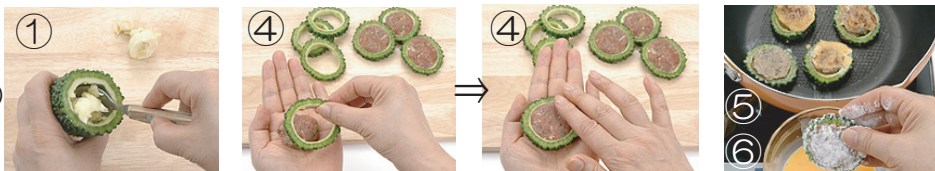


【キムチとゴーヤのピカタ】

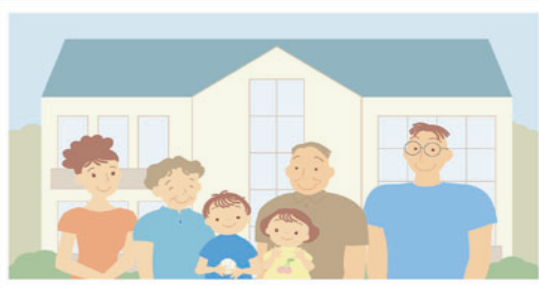
(所要時間 20～25分)

●材料 (2人分)

キムチ	20g
ゴーヤ (中)	1/2本
豚挽き肉 (赤身)	80g
にんにく	1/2片
パセリのみじん切り	小さじ1分
小麦粉・卵液	各適量



- ①ゴーヤはスプーンで中の種をすくい取り、1cmの厚さで輪切りにする。
- ②キムチとにんにくはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚挽き肉、キムチ、にんにく、パセリを入れ、手でよく練る。
- ④手に③を適量取り、上からゴーヤの輪切りをかぶせ、具を詰める。
- ⑤④に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、熱したフライパンで焼く。
- ⑥途中、フライ返しでゴーヤを軽く押さえつけ、表面をカリッと仕上げる。
- ⑦器に盛り、酢醤油を添える。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp