

今日も生きてる!あなたにハッピーを

# 幸せのツボミを見つけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミを見つけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと

公式HPはこちら→



## たまや〜!かぎや〜!

夏の風物詩の一つである”花火”

見る時に「たまや〜!」や「かぎや〜!」という掛け声をされる方も多いと思います。

こちらは江戸時代の有名な花火師さんの屋号である「鍵屋」と「玉屋」が由来ということは、意外とご存知の方も多いのではないのでしょうか?

そんな花火ですが、今のように娯楽として使用され始めたのは実は13世紀以降のヨーロッパである、ということもご存知でしたでしょうか?(それまでは戦の武器だったようです)

と、ここでさらに Quiz です!

【大ヒント!】

その後日本にも伝わってきましたが、日本で一番初めに花火を見たのは誰でしょう!?

ヒントは有名な戦国武将です。 ※正解は裏面下部に



綺麗な花火を見て、今年の夏も素敵な夏にしましょう♪

## 健康長寿を目指すための 生活のキーポイント



今回のテーマ: 健康長寿のための食生活は?

食べた物から体ができていくわけですから、その人の食生活が健康を左右するといっても過言ではありません。

## ◆魚だけでなく肉も食べましょう!;

魚には DHA や EPA といった有効な成分が含まれているため、健康に良いイメージがあります。一方で、肉は脂肪が多くて不健康なイメージを持っていませんか? しかし、肉には良質なタンパク質やアミノ酸が多く含まれているため、長寿を作る大切な食材でもあります。

## ◆野菜中心では栄養不足になる恐れも;

野菜中心の食事はとてもヘルシーですから、とても健康に良さそうに見えます。しかし、これだけでは動物性タンパク質とエネルギーが足りず、栄養不足になる恐れがあります。また、タンパク質不足は筋肉量の低下にもつながってしまいます。

したがって健康長寿を目指すなら、魚・肉・野菜をしっかりとバランスよく食べるようにしましょう。

## 意味を勘違いしやすい慣用句 「準備万端」と「準備万全」

A: ×「これで旅行の準備万端だ!」

B: ○「これで旅行の準備万全だ!」

## 【解説】

「準備万端」を「準備を終えた・完了した」という意味だと思いの方は多いかもしれませんが、万端の「万」はあらゆること、「端」は端から端までという意味であるため、「完了した・終えた」の意味は実は含まれていません。

そのため、もし準備が完了しているという状態であれば、「準備万端、整いました!」という言い回しや、「準備万全」の方を使うと良いでしょう。



## 夏バテにならないための生活習慣術

暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？  
夏バテになると、食欲の低下・自律神経の乱れ・冷房による冷えなどの症状で悩まされてしまいます。  
そこで今回は「夏バテにならないためにはどういった点に気をつければ良いのか」についてお話しします。



### 【夏バテになりやすい生活習慣チェック】

夏バテになりやすい生活を送っていないか、まずはチェックしてみましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 夏の食事は冷たい麺類が多い       | <input type="checkbox"/> 夏は冷房の効いた部屋で過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> 夏の食事は火を使わない料理が多い    | <input type="checkbox"/> 夏場の入浴はシャワーだけで済ませる   |
| <input type="checkbox"/> アイス・果物など冷たいものばかり食べる | <input type="checkbox"/> 運動する習慣がない           |
| <input type="checkbox"/> 野菜はほとんど食べない         | <input type="checkbox"/> 就寝中もクーラーをかけている      |
| <input type="checkbox"/> 水分をあまり取っていない        | <input type="checkbox"/> 夜遅くまで起きていて寝不足がみ     |
| <input type="checkbox"/> 夏は冷えた炭酸飲料やビールが欠かせない |  |



### 【診断結果】

#### 〈チェックがたった数〉

- 【0～2個】健康的な生活を送っているため、夏も元気に乗り越えられることでしょう。
- 【3～5個】あまり健康的な生活ではないようです。チェックがたったところを改善するよう努力してみましょう。
- 【6～8個】夏バテになる可能性が高い生活を送っています。生活習慣をしっかりと見直しましょう。
- 【9～11個】すでに夏バテ気味ではありませんか？ 慢性的に疲れがたまっていると、他の病気まで引き起こす可能性がありますので、早めに対策を。

### 【夏バテにならないための4つの生活習慣】

#### ① 温かいものを食べる

暑い日は冷たくてさらっとした麺類で済ませる方も多いと思いますが、食事はあえて温かいものにして、肉・魚・野菜も意識して摂るようにしましょう。



#### ② 冷房と上手に付き合う

冷房を全く使わないことも危険ですが、冷房が効いた部屋で1日中過ごすこともまた健康には良くありません。部屋の風通しを良くする、扇風機を利用するなど、冷房に頼りすぎないことも大切です。



#### ③ 入浴時は湯船につかる

夏場の入浴はシャワーで済ませず、湯船にしっかり浸かりましょう。湯船に浸かって体温を上げておくと眠りにつきやすくなります。また、入浴後は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、夏バテ予防には常温の飲み物がおすすです。



#### ④ 適度な運動で汗をかく

普段から適度に汗をかいていないと、暑い時期にうまく汗をかくことができず、汗をかかないことは熱中症の原因にもなりますので、日頃から軽い運動や湯船に浸かるなどして汗をかく習慣をつけておきましょう。



## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### ゴーヤとウナギのチャンプルー



#### 材料（2人分）

- ・ゴーヤ.....130g
- ・塩.....小さじ1/2
- ・鰻のかば焼き.....120g
- ・みょうが.....20g
- ・ゴマ油.....小さじ1
- ・醤油.....小さじ1
- ・水.....3カップ
- ・木綿豆腐.....230g
- ・卵.....M玉2個
- ・酒.....小さじ1
- ・顆粒和風だし素.....1g

#### 栄養価（1人分）

- ① エネルギー.....370kcal
- ② たんぱく質.....28.6g
- ③ カルシウム.....266mg
- ④ 食物繊維.....2.4g

#### 作り方



- ① ゴーヤは縦二等分にカットし、ワタと種を取って薄くスライス。みょうがは軸を取り除き、縦に六等分にします。鰻のかば焼きは一口大にカットします。
- ② 木綿豆腐はかたまりのまま布巾で包み、上に重しをして余分な水分を出します。
- ③ フライパンに水・塩・ゴーヤを入れ、火にかけて10分ほどゆでます。フライパンのお湯を捨ててから、卵以外の材料をすべて入れ、木綿豆腐は少しくずしながら全体をざっくりとまぜます。
- ④ 割りほぐした卵を加え、全体を軽くまぜたら完成です！

#### ワンポイント！

鰻のかば焼きは、小さい骨も食べられてカルシウムをより多く取り込めます。また、ビタミンAやB1も豊富です。ゴーヤもビタミン類やカルシウムが豊富な食材になります。

