

【夏バテ対策にはビタミンとミネラルを摂取しましょう！】

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。ここ数年、毎年のように最高気温を更新しており、寝苦しさによる睡眠不足や、暑さによる食欲不振など、「夏バテ」を起こす人も多くなっています。今回はそんな厳しい暑さの夏を乗り越えるためのレシピを紹介します。

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復効果が期待出来ます。また、汗をかくことで失われやすいカリウムやマグネシウムなどのミネラル類は、夏野菜や長芋に多く含まれているため、ミネラル不足の予防にも効果的です。

3食のバランスのとれた食事と、こまめな水分補給でこの夏を乗り越えましょう！



長芋ときゅうりの中華和え

材料：1人分

長芋	40g
きゅうり	1/3本
A	鶏ガラだし(顆粒) 小さじ1/3
	穀物酢 小さじ1/2
	白すりごま 小さじ1/2
	ゴマ油 小さじ1/2
	白いりごま 少々



作り方：

- 1.長芋ときゅうりは1cm角に切り、ボウルに入れる。
- 2.Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3.器に盛り付け、白いりごまをかけて完成。



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	619kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	18.1g
炭水化物	86.6g
食塩相当量	4.5g

豚肉と夏野菜のそうめん

材料：1人分

そうめん	2束(100g)
豚肉(ロース薄切り)	50g
なす	50g
オクラ	2本
トマト	1/4個
A	水 150cc
	醤油 大さじ1/2
	鶏ガラだし(顆粒) 大さじ1/2
	しょうが(チューブ) 小さじ1/2
	ゴマ油 小さじ1

作り方：

- 1.Aを鍋に入れ煮立たせたら、オクラをいれてさらに2分ほど煮る。オクラを取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 2.豚肉は3cm幅に切る。なすは5mm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。オクラは斜め半分に切る。トマトはくし切りにする。
- 3.フライパンにゴマ油をひき、豚肉となすを炒める。
- 4.そうめんは茹でて、水で洗い水気を切る。
- 5.器に4を盛り、1のつゆをかけて、炒めた豚肉となす、オクラとトマトを盛り付けて完成。

基本理念

「すべては患者さんのために」

基本方針

- 1 患者さんの生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
- 2 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
- 3 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
- 4 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 5 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
- 6 健全な病院経営に努めます。

当院HP

看護局
Instagram