

# 語りあし新聞

## 健康💡豆知識コーナー

### こまめな水分補給で脱水予防を！

人は1日に1200ml以上の水分補給が必要といわれています。  
1回200mlを目安にして、何回かに分けて飲むといいですね。

おススメの飲み物

スポーツドリンク (イオン飲料)

うすい塩味の野菜スープ

電解質の入っていない麦茶や水は、バナナやリンゴ、梅干し等と一緒に取ると効果的です

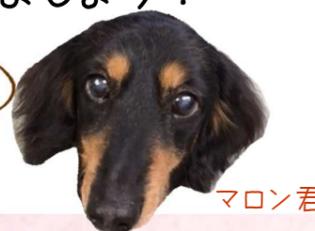
## 季節便り【暑中見舞い】

「暑中見舞い」は、夏を無事に乗り切るために相手の健康を思いやる便りです。もらうと嬉しい気持ちになりますよね。「暑中見舞い」は「暑中」の期間に出すもので、立秋(8月7日頃)を過ぎると、「残暑見舞い」になります。ただ、さすがに梅雨

の最中は的外れなので、「暑中見舞い」は梅雨明け後～立秋までに出すとよいとされています。立秋を過ぎたら、「残暑見舞い」にして、8月末までに届くようにしましょう！



僕もほしいワン🎵



# 2017年 夏号

## 夏の季節レシピ【そうめんアレンジレシピ】

ゆでた素麺にのせて、麺つゆをかけるだけ！簡単！

### 『トマトとツナ』

〈材料〉

トマト1個、ツナ缶1個、ごま油小さじ1、大葉

〈作り方〉

①トマトは皮をむいてざく切りにし、ツナ缶とごま油と混ぜ合わせる。大葉は小さく切り、薬味としてお好みでどうぞ★



### 『梅とオクラ』

〈材料〉

梅干し2個、オクラ6本、おろしにんにく(チューブ)少量、刻み海苔

〈作り方〉

①オクラは塩ゆでにして冷水にさらして切る。  
②切ったオクラ、種を取ってつぶした梅干し、おろしにんにくを混ぜ合わせ完成。刻み海苔はお好みでのせて下さい★

### 『ナスと鶏ひき肉』

〈材料〉

鶏ひき肉100グラム、ナス1個、いんげん6本、人参少しだけ、砂糖小さじ2、醤油大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ2、ごま油大さじ1、一味唐辛子

〈作り方〉

①ナスはいちよう切り、いんげんと人参は斜め切りにしておき、フライパンにごま油をひいて鶏ひき肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。

②調味料を入れサッとからめて完成。

一味唐辛子はお好みでどうぞ★

