



おからとコンニャク麺のヘルシー冷麺



テーマ: 熱中症は予防が大切です(7月は熱中症予防強化月間)

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日に起きます。このような時は体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起きやすいと言われています。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、暑さに備えた体作りをしておきましょう。

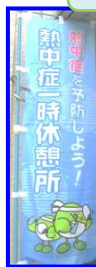
- **体調を整える**
睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は炎天下の外出や運動は控えましょう。
- **服装に注意**
通気性・吸湿性のよい涼しい服装にして、外出時は日傘や帽子で直射日光を避けましょう。
- **こまめに水分補給**
「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をしましょう。特に、運動をするときには時間を決めて、定期的に水分補給が大切です。
- **しっかり食事**
暑くてもしっかり食事をとり、水分やビタミン・ミネラルを補給しましょう。
- **発育途中の子供さんや高齢の方は特に予防を心がけましょう。**



【熱中症予防の声かけ】

- 1 飲み物を持ち歩こう
- 2 休息をとろう
- 3 声をかけあおう
- 4 栄養をとろう

熱中症一時休憩所をご存じですか？

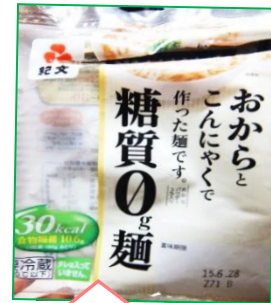


熱中症予防の目的で、外出時に熱中症にかかる事のないよう、座って休むことができ、エアコンがあり、少し涼んで水分補給ができる場所です。県の施設や市町村施設、薬局などで、7月から9月の間利用できます。青いのぼりが立っていますので「ちょっと一休み」にご活用下さい。



【1人分】エネルギー166kcal/塩分2.1g (食後めんつゆが半分残ったとした量)

- 【材料4人分】
- 「糖質0g麺」・・・1袋
 - オクラ・・・3本
 - ミニトマト・・・5個
 - 鶏卵・・・1個
 - めんつゆ・・・100ml



【作り方】

- ①オクラは塩もみして、たっぷりのお湯で約2分茹でる
- ②フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作る。薄焼き卵は冷ましてから細切りにする。
- ③ミニトマトは半分にカットする。
- ④麺を水切りして、器に盛り付けて出来上がり♪ (トッピングはお好みで変更してお楽しみください)

糖質ゼロでとってもヘルシー♪ 麺を茹でる手間もなく、水切りするだけでOK。レタス3個分の食物繊維が含まれています。スーパーなどで販売しています。

栄養士コメント

夏の暑い時期、冷たいそうめんが美味しいですね。しかし、あっさりを代表するそうめんは案外カロリーが高いのをご存じでしょうか。ごはん1杯(150g)が252kcalに比べて、そうめん1人前(二束)は356kcalとなります。そこで、減量中の方にはヘルシーで食物繊維が豊富な「おからとこんにゃくで作った麺」がおすすめです。トッピングを変えることで、飽きずに美味しくいただけます。



シリーズ 薬剤師がお答えします(第2回)

「残薬確認」

「ご自宅に残っている(余っている)お薬はございませんか？」



つい、飲み忘れたとか、検査のために一時中断していたなど、薬が残る(余る)原因は様々あります。薬の日数や数を医師に報告・相談して調整するのも薬剤師の大切な仕事の1つです。その際、正確な薬の名前や残っている数が必要となります。お薬手帳に数を書いていたいただいても構いませんし、薬そのものを持ってきていただいても構いません。どうぞ私達にお気軽にご相談ください。



管理栄養士が店舗を訪問して「**栄養相談**」をお受けしています。赤ちゃんの離乳食から高齢者の介護食まで、食事についての質問がございましたらお気軽にご相談ください。管理栄養士の訪問日程を薬局待合室に掲示しています。職員までお声かけください。