

# 保健婦だより

## 夏を上手にのりきろう

5

輝く太陽に心弾む夏がやってきました。なのに、夏は嫌い、夏バテがひどくて……とウンザリ顔の方もいるのではないのでしょうか。

日本の夏は高温多湿ですから、暑さに強い南の国の人たちにも過ごしくいといわれるほどです。ところで、夏バテは多分に気分的要素もあるようですが、主な原因は、①暑さによる睡眠不足と体力の消耗、②食欲不振と栄養のアンバランスによるものと言われています。そこで、夏を上手にのりきるためのちょっとした注意をお知らせしましょう。

### バランスのとれた栄養をとりましょう

暑くなると胃液の分泌が減り、消化力が弱ります。暴飲・暴食は慎みましょう。卵・肉・魚などの良質のたんぱく質や、無機質・ビタミンをたくさん含んだ牛乳、新鮮な野菜・果物などをとりましょう。また、糖分の多い食べ物や清涼飲料水のとりすぎは、ビタミンBの不足をまね



きます。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、体がだるくなったり、元気がなくなったりするので注意しましょう。

### 十分な栄養をとりましょう

夏は暑さで体力を消耗するうえ、夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。疲労回復には眠ることが最も効果的です。毎日時間を決めて昼寝をしたいものです。勤めている人でも昼休みを利用して、短い時間でもひと眠りすることをおすすめします。

### 体の冷やし方について注意しましょう

夏の夜は、ふとんをかけずに眠ったり、扇風機やクーラーを

つけたまま、あるいは窓をあけたまま眠るといふことがよくあります。しかし、朝方になると気温が下ってくるので、寝冷えをし、これが夏カゼの原因にもなります。また、クーラーのある涼しい部屋で暮らすことに馴れてしまうと、外との温度差で夏カゼをひくこともあります。暑いからといって、あまり体を冷やしすぎないように気をつけなければなりません。

### 入浴して

### 疲れをとりましょう

汗ばんだ体を清潔にするためには入浴が一番です。入浴し、新陳代謝をよくして気分をさっぱりさせましょう。

## 「教育の日」記念論文を募集

応募方法・四百字詰め原稿用紙（縦書き、B4版）10枚以内

（縦書き、B4版）10枚以内

にボールペンで書き、別紙に住所・氏名・年齢

職業・電話番号を明記し、添付してください。

締め切り・8月31日（水）

問い合わせ

市教育委員会社会教育課

（内線255）

表彰

9月18日（日）文化会館

※作品は一人一編に限ります。

なお、作品は返却しませんので

ご了承ください。

- テーマ
- 1、「明るく、住みよい大館市を築くために」
  - ①豊かな郷土を築くために、生涯学習をどのようにしたらよいか（学校教育、家庭教育、社会教育、その他）の立場からでも結構です
  - ②「私は楽しく学んでいます」体験をもとに（市民講座、サークル活動、各種学級、個人学級、いずれでも結構です）
- 資格・学生以外の市民（勤労学生は可）



## おい~いがっこ

上川沿農産加工婦人部

### トマトジュース

材	料
・完熟トマト……………1kg	
・砂糖……………800g	

### 作り方

- 1、使う用具（かめ、へら、包丁）を熱湯消毒する。
- 2、トマトを洗ってヘタを取り、たてに4つ割りし、かめに少しずつ入れながら砂糖をまぶす。これを繰り返す、最後に残りの砂糖をのせておさえ、かめの口をラップでびったりとおおう
- 3、2がぶつぶつと発酵するまでおく（1週間くらい）
- 4、3を1週間、毎日1回、時間を決めてかき混ぜる。（かき混ぜながら、皮を取り除く）
- 5、4を2日おきに1回、時間を決めてかき混ぜる。（5回、10日間）
- 6、5を3日おきに1回、時間を決めてかき混ぜる。（3回、9日間）
- 7、6が終わって5ほどしたら、サラシでこして仕上げる。

### 注意

- ・発酵させて作るのだから、混ぜるときには手をよく洗ってからにすること。
- ・かき混ぜるのを休むと、カビがあがったりするので、根気よく続けること。

8月1日～7日は「水の週間」です。  
—限りある資源を大切にしましょう—