



## 規則正しい生活リズムと栄養バランスで健康な毎日を過ごしましょう

新型コロナウイルス感染症予防のために、緊急事態宣言が解除された後も、「3つの密」を避け、マスク着用、手洗いやうがいをお願いします。また、免疫力を高め、健康に過ごすためには、規則正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。これからの生活スタイルは、おうち時間が長くなっていきます。今回のクリニック通信では、いつもの夏休みの過ごし方に新型コロナ対策を加えて、この夏を健康に過ごすための秘訣についてお教えします。

### この夏を元気に過ごす「5つのポイント」

- ① 規則正しい生活リズム（早寝早起き 朝ごはん）を心がけましょう。
- ② 栄養バランスの良い食事（主食・主菜・副菜の揃った食事）を摂りましょう。
- ③ 不足しがちなカルシウムを意識して摂りましょう。休校が長引き、給食がなかったため、カルシウムが不足している可能性があります。成長期に必要なカルシウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。
- ④ 免疫力を上げる栄養素（たんぱく質、ビタミンA、D、葉酸等）や発酵食品（乳酸菌）を摂りましょう。
- ⑤ 熱中症に気をつけましょう。マスク着用時は特に注意し、水分をしっかりと摂りましょう。

#### <カルシウムの多い食品>



乳製品



大豆製品



小魚、干しエビ

### 健康に良い夏のデザート

食欲がなく、清涼飲料水ばかり飲んでいませんか？清涼飲料水等は、エンペティカロリー（カロリーはあるが、他の栄養素は空っぽ）といって、摂りすぎると疲労がたまっていきます。

果物や乳製品を使ったデザートは、ビタミンやカルシウムなどを摂ることができ、栄養補給にもなります。ご家族と一緒に作ると楽しいですよ♪



#### フルーツムース

##### <材料 6人分>

- プレーンヨーグルト 300 g
- 砂糖 60 g
- 生クリーム 110 g
- バニラエッセンス 7~8 滴
- 粉ゼラチン 10 g
- お湯(約 60℃) 100 ml
- いちごソース 小さじ 2×6
- フルーツ(冷凍ブルーベリー、みかん缶等) 適量
- ミントの葉 適宜



##### <作り方>

- ① ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜる。バニラエッセンスを7~8滴振り入れる。
- ② 氷水のボウルの上で生クリームを7分泡立てる(約300回)。①のヨーグルトを加え混ぜる。
- ③ お湯にゼラチンを入れて溶かし、②に混ぜる。
- ④ 器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ いちごソースをかけて上にフルーツを飾る。(フルーツはスイカやキウイフルーツでもOK!)

### 熱中症が多くなる季節 屋内でもご注意ください！

おうち時間の熱中症予防

熱中症は炎天下だけでなく、室内でもおきています。「飲む点滴」と言われる経口補水液を作ってみませんか。一度にたくさん飲まず、大人で1時間にコップ半分程度をゆっくり飲みましょう。

#### 規則正しい生活リズム

私たちの体には体内時計があり、規則正しい生活を送ることにより、健康に過ごすことができます。休みの日に、遅くまで起きたり寝ていたりすると体内時計が乱れてきます。遅くてもいつもと2時間以上差が無いようにしましょう。

#### 経口補水液



水 500ml、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1/5、レモン汁 小さじ1 (※ペットボトルに入れてよく混ぜる)

### ステイホーム応援!! 健康レシピコーナー 開設

栄養クリニックのホームページに皆様の健康維持に役立つレシピや健康・栄養情報を紹介しています。料理教室等でこれまでに紹介してきたオリジナルレシピの中から、季節感を感じられ、比較的簡単でお子様にも作っていただけるレシピを選びました。

東山区のサイト「おうち時間@東山」とリンクしていますので、是非ご覧ください。

ご家族でゆっくりクッキングを楽しんでいただき、手作り料理の良さを味わってみませんか。

コロナウイルス感染症予防のため、料理教室を中止させていただいております。再開の際はホームページ等でご案内いたします。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。