

期間:10/20(月)～10/24(金)の5日間

県民生協の夕食お弁当宅配サービス

夏バテ回復×秋の中華フェア

(期間中・虹のげんき食・健康バランス食・なごみ弁当が対象になります)

長引く残暑で食欲も落ちていませんか？今回の企画では、夏の暑さで疲れた体を「元気」にする、食欲マシマシの「中華献立」をご用意させていただきました。しっかりと食べて、日々の健康維持にご活用くださいませ♪



虹のげんき食・健康バランス食・なごみ弁当 共通 献立予定

※黄色部分は「虹のげんき食」のみの献立です。

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
メバルの香味油がけ	ピリ辛四川風麻婆豆腐	玉子ときくらげの炒め	XO醤炒め～八宝菜風～	肉団子の黒酢あんかけ
きゅうりの中華炒め	豚肉とじゃが芋のクミン炒め 北京風	チンジャオウチキン	大根のオイスター煮	厚揚げとキャベツのトウチ炒め
キャベツとかにかマサラダ	チンゲン菜の酢醤油和え	ひじきと大豆の煮物	しゅうまい	もやしのザーサイ和え
卵豆腐のニラあんかけ	大根の胡麻和え	ほうれん草のお浸し	トマトときゅうりの胡麻ドレ和え	えびとブロッコリーのチリマヨ和え
春巻き	なすの味噌炒め	白菜とツナのマヨ和え	マカロニの味噌炒め	中華風フライドポテト
しその実漬	ラー油きくらげ	高菜漬	みかん缶	たけのこねぎ塩



メバルの香味油がけ



ピリ辛四川風麻婆豆腐



玉子ときくらげの炒め



XO醤炒め～八宝菜風～



肉団子の黒酢あんかけ

※中華フェア対象のお弁当はすべて同じ献立となります。ご理解の程、宜しくお願いいたします。また、流通の都合上食材の変更を行う場合があります。

健康バランス食・虹のげんき食・なごみ弁当を頼んでいる方はご注文の必要はございません。



「夏バテ」について調べてみました

まず始めに「夏バテ」は正式な病名ではなく高温多湿や寒暖差による自律神経の乱れからくる、全身の疲労感や倦怠感、食欲不振などの**不調の総称**です。正式な病名ではないため体調不良を表す言葉として一般的に使われています。

原因を解説

- ①人の体は温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えますが近年は30℃を超える暑さと、高い湿度のために汗が気化しにくい事で体温調整が働きにくい状況が増えています。
- ②暑さ対策に冷房が必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では大きな温度差があるため、自律神経の調整機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため

要点をまとめると…
暑さと湿度で汗が発汗しにくい事で
体温調整が働きにくい。
室内と屋外の大きな温度差で自律神経



※夏バテと熱中症の違い

「夏バテは全身の倦怠感や食欲不振が長期間続くのに対して**「熱中症」**は、突然のめまいや吐き気、意識障害などの明確な症状が表れ、救急車を呼ぶ必要がある場合がございます。



熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに**119**番



救急車到着まで

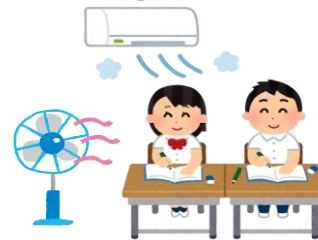


水をかけ 全身を急速冷却

厚生労働省 熱中症ガイド

夏バテ対策④選のご紹介

①室内環境



室温は28℃に設定し扇風機で冷気を回したり室内でも冷却グッズで体温を下げましょう。

②十分な休養



休息時間を十分にとりましょう。体調がすぐれない日は運動を控えて家でゆっくりしましょう。

③規則正しい食事



栄養バランスのとれた食事を1日3食、規則正しくとりましょう。偏りなく栄養を摂るのが重要です。

④適度な運動



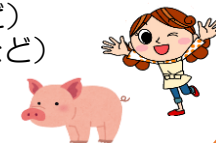
暑い時間を避けて散歩など軽い運動をしましょう。適度な疲労は快い睡眠を誘います。



夏バテにおすすめ栄養素と食材



- ビタミンB1（豚肉、うなぎ、玄米、大豆、そら豆など）
- ビタミンB2（青魚、レバー、牛乳、たまごなど）
- ビタミンC（パプリカ、キウイ、じゃがいもなど）
- クエン酸（レモンなどの柑橘類、酢など）
- アリシン（ねぎ、にんにく、にらなど）



（お問い合わせ）青森県民生協 夕食お弁当宅配事業部
電話：0120-044-488 受付時間 平日（月～金）9時～17時