

「株式会社 ゆうあ」 です。

連日続く猛暑にカラダが対応できず、食欲が落ちたり、倦怠感や疲労感を感じたりすることはありませんか？ それは『夏バテ』かもしれません。

今回は、夏バテ対策と、レモンを使ったデザートをご紹介します。

## こまめな水分補給



1日家の中でじっとしていても汗や尿、便で1日2500mlの水分が、体の外へでていきます。入浴前後に、常温の水を一杯飲むなど、定期的に水分をとることを心がけましょう。

1日あたり1.2リットル



## 自律神経を整える



- しっかりと睡眠をとる
- 湯舟に20分ほど浸かる
- 早朝や夕方などの涼しい時間帯に運動をする



## 栄養のある食事



夏バテになると、食欲がないからといって麺類や冷たいものを食べてしまいがちですが、これはさらに夏バテを促進させてしまうことになります。暑いときこそビタミンやミネラル、たんぱく質、炭水化物、脂肪の栄養バランスのいい食事をするのが大切です。

## ケアレンタルかなう

福祉用具についてのご相談承ります  
電話 0562-47-4165

## 甘酒のレモンシャーベット

材 料 甘酒 200cc  
プレーンヨーグルト(加糖) 100g  
レモン果汁 大さじ1杯  
レモンの皮 1/2ケ分

### 作り方

- ①包丁でレモンの皮を薄くむき、みじん切りにします。
- ②ジップ付保存袋に①と残りの材料を入れ口を閉じて全体が混ざったら平らにならし冷凍庫で2~3時間冷やします。
- ③取出してもみほぐし再度冷凍庫で冷やします。  
これを2~3回繰り返し半日程冷やし固めたら完成！



### 下ごしらえ

- 水500ccに重曹大さじ1杯を入れ
- レモンを1分ほど浸し
- こすり洗いをしたら
- 水で洗いをふき取る。