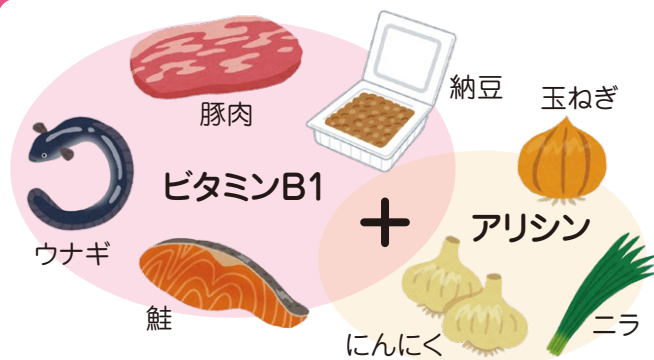


食育処 vol.10/ おうちで簡単 夏バテ予防レシピ

毎日、本当に暑いですね。食欲が出ない日もあると思います。
今回は、お家で簡単にできる夏のさっぱり料理を紹介いたします。



ビタミンB1は炭水化物をエネルギーへ変えるために必要な栄養素です。
ビタミンB1が不足すると体のだるさや疲労感が生じやすくなります。
ビタミンB1の作用を高める働きが期待できるアリシンという栄養素と一緒に摂取することで、さらに夏バテ予防に期待ができます。

納豆のネバネバ成分 ポリグルタミン酸



グルタミン酸には胃壁を守る効果や、老廃物などの毒素を排出する効果が期待できます。

オクラのネバネバ成分 ムチン



ペクチンは整腸作用を促し、便秘予防に期待できます。
また、コレステロールを排出する効果も期待できます。

暑い日にさっぱり！
食べやすい！

夏バテ予防レシピ 「オクラ納豆そうめん」

材料：2人分

- オクラ(冷凍でもOK) …… 6本(60g)
- 納豆(付属のタレなし) …… 2パック
- そうめん …… 3束～4束(150～200g)
- 卵(茹で卵or温泉卵) …… 2個
- ★ ごま油 …… 小さじ2
- ★ めんつゆ(ストレート) …… 100ml
- ☆ 刻み海苔 …… 適量
- ☆ すりごま(白) …… 適量

※ ☆はお好みで加えてください



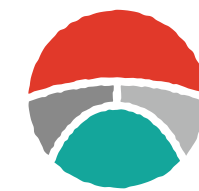
めんつゆは塩分量が多いため、残っためんつゆは残しましょう

作り方

- ① オクラは塩ゆでして粗みじん切りにする
(冷凍の場合は解凍してそのまま使用する)
 - ② そうめんを茹で、冷水にとり、水気をよく切って器に盛る
 - ③ そうめんの上に、オクラと納豆、卵をのせ、
★の調味料を回しかける
- 最後にお好みで刻み海苔とすりごまをかけて完成

Write:管理栄養士 西

KYOUWAKAI Press



かけはし

K A * K E * H A * S H I

vol.
49
2025
Summer



contents

P03

食育処 夏バテ予防レシピ

P02

当法人の活動報告

P01

小倉タウンパレードでの

福祉の街“北九州”

北九州市は長年にわたり、高齢者や障がいのある方々への日常生活支援、子育て支援、地域の清掃活動など、多岐にわたる分野でボランティアの輪が広がってきました。それぞれの地域で、住民が主体的に課題を見つけ、知恵を出し合い、協力して解決に取り組む姿勢は、まさに「共助」「共生」の精神そのものです。これらのボランティア活動は、行政のサービスだけでは行き届かない、きめ細やかな支援を可能にしています。ボランティアの方々の温かい関わりは、支援を必要とする方々にとって、単なる手助け以上の、心の支えとなっているのです。このように、北九州市が「福祉の街」である所以は、行政の取り組みに加え、地域住民一人ひとりの自発的なボランティア活動が、街の隅々まで温かい福祉の心を浸透させているからに他なりません。ボランティアの力こそが、北九州市の福祉を支える大きな原動力となっていると言えるでしょう。

今回は、2025年5月に開催された『小倉タウンパレード』での当法人の活動報告や、おうちで簡単にできる夏バテ予防レシピのご紹介です。

医療法人 共和会

小倉リハビリテーション病院／介護老人保健施設 伸寿苑／共和会地域リハビリテーションセンター

〒803-0861福岡県北九州市小倉北区篠崎1丁目5-1 TEL.093-581-0668(代表) FAX.093-581-3319(共通)

<http://www.kyouwakai.net>



北九州タウンパレードでの当法人の活動紹介



医師による健康相談コーナー



体力測定コーナー



小倉リハビリテーション病院の
体力測定&健康相談ブース

体力測定
(血圧や握力の測定やバラン
ステストなど)

大人から子どもまで50名以上の方が来店されました



Keyword

「北九州タウンパレード」とは

性別や年齢、国籍、障害の有無に関わらず、参加者が思い思いの格好で街を歩くパレード。
北九州市小倉南区若園地区で開催され数多くの企業や団体、学校などが演技や出店を行うイベント。
「福祉の街」を目指す同地区の街づくり活動の一環で、5回目の開催となる。
誰もが自由に参加できるインクルーシブな取り組みとして、年々、その規模を広げている。



2025.4.27

片麻痺体験者の会 陽向(ひなた)の活動紹介



片麻痺体験者の会「陽向」の会員による
バリアフリーアクセサリを出店しました。

バリアフリーアクセサリとは病気やケガで手に障害がある人の「綺麗になりたい」を叶える「片手で作れて、つけられる」アクセサリです。



バリアフリー
アクセサリ
の販売



バリアフリーアクセサリ認定講師 松崎さん 写真中央

