



# 夏バテ・脱水を 予防しよう



栄養部

暑い日が続きますがお変わりなく元気にお過ごしでしょうか。  
食欲が減退しやすいこの時期こそしっかり食べてスタミナをつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。  
今回は夏バテ・脱水予防の当院おすすめレシピをご紹介します♪

## スタミナつけ麺



### <作り方>

- ①オクラに塩（分量外）を振って板ずりにし、水で洗う（お好みで半分に切る）
- ②ズッキーニ・茄子は幅0.5cmの輪切り、トマトはくし形に切る
- ③フライパンにごま油を熱し、トマト以外の野菜と豚肉を炒め、塩・しょうゆで味を付け一度皿に取り出す
- ④麺をたっぷりのお湯で茹でて、ザルにあげ流水をかけながら麺を揉み、ぬめりをとる
- ⑤水気をしっかり切り椀に盛り付ける
- ⑥⑤の上に③を盛り付ける
- ⑦トマトを添え、別皿に入れたタレをつけて食べる

旬の夏野菜と疲労回復効果のある豚肉を食べてスタミナをつけましょう

### <材料 2人前>

- 冷やし中華（既製品） 2人前
- オクラ 6本
- ズッキーニ（黄・緑） 各1本
- 茄子 1本
- トマト 1/4個
- 豚ロース（細切れ） 100g
- ごま油 小さじ1
- 塩 0.5g
- しょうゆ 小さじ2

- ・オクラ : 粘り成分のペクチンが胃の粘膜を保護し弱った胃腸を守ってくれます。
- ・ズッキーニ : ビタミンC・カリウムなどのミネラルが多く夏バテ予防効果があります。
- ・茄子 : 体を冷やす作用があり夏バテや火照りの解消に役立ちます。
- ・トマト : βカロテンには免疫細胞を活性化させる働きがあり夏バテ予防効果があります。
- ・豚肉 : ビタミンB1が多く含まれており

## 手作り経口補水



### <材料>

- 水 1L
  - 砂糖 40g（大さじ4と1/2杯）
  - 塩 3g（小さじ1/2杯）
  - レモン汁 30ml（大さじ2杯）
- ※レモン汁はお好みで！  
さっぱりとして飲みやすくなります

### <作り方>

すべての材料をしっかりと混ぜ合わせる

### <飲み方：学童～成人>

1日の目安量は500～1000ml/日です  
1回100mlをゆっくりと飲んでください

### <特に経口補水液をおすすめする時>

・炎天下で汗をたくさんかいた時や、  
嘔吐・下痢・発熱で脱水症状がある時におすすめです

体内吸収率を上げるには砂糖と塩の比率が大切です。  
砂糖や塩の量を調節したり、氷を加えると濃度が変わるのでご注意ください。

※高血圧・腎臓病・糖尿病の持病がある方は  
かかりつけの医師に相談しましょう

簡単に作れる！  
吸収がはやい！



# 宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

第40号（2018年8月発行）

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

## 基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、  
障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



通所リハビリ 夏祭りの様子



## 患者の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

## 基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。