

# いと一健向院便り

2019年  
8月号

高校野球、夏の甲子園の開会式での入場時、プラカードを持って先導する人は地元の市立西宮高校の女子生徒と決まっています。これをやりたくて入学する生徒さんもいるそうです。



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追いつけられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79

TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日

HP：<http://www.yoishisei.jp/> Mail：[life110@qc.commufa.jp](mailto:life110@qc.commufa.jp)

年末年始 12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。



## どれくらい暑いと夏日になる？

暑さが厳しくなってくると、夏日という言葉をよく耳にするようになります。実は夏日にはきちんと決まりがあるんです。

そもそも夏日とは、暑さの指標に使われる言葉。その日の最高気温が25℃以上になると夏日と呼ばれます。

暑さの指標は夏日だけではありません。

更に上の指標があり、それが真夏日と猛暑日です。

真夏日は30℃以上、1番上の猛暑日は35℃以上を指します。



最近になって目にするようになった高温注意情報というものがありますが、これは35℃以上の気温になることが予想された時に表示される注意情報です。地域によって気温の上下はありますが、熱中症に注意すべきという理由で2011年から導入されました。

年々、暑さが増していく世界。この先、最高気温が更に高くなれば、もしかしたら「猛暑日」よりも上の指標が生まれるかもしれませんね。

## イカとピーマンのオイスターソース炒め

オイスターソースがおいしい、糖質控えめのダイエットメニュー



### ★材料(2人分)

イカ … 140g ピーマン … 約90g にんにく … 2個

★【鶏ガラスープの素 … 5g オイスターソース … 10g】

オリーブオイル … 5g

### ★手順

① 下処理をして、ペーパータオルなどで水気をとったイカをボウルに入れておく。にんにくはみじん切りにして、ピーマンは食べやすい大きさに切る。



② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。香りが出たらボウルに入れたイカを全てフライパンに入れて炒める。



③ イカに火が通ったら、ピーマンを入れて炒め、★の調味料を入れて混ぜ合わせながら軽く炒める。具材にタレがしっかり絡まれば出来上がり。



## 体を冷やしてくれる食べ物

暑い夏だからこそ、食べたい物ってそれぞれありますよね。その食べ物、もしかしたら体を冷やしてくれる食べ物かもしれませんよ。

体を冷やすと言われている食べ物は、たくさんあります。

野菜ならきゅうり、トマト、なす、レタスなど。果物はスイカやレモン、パイナップルやメロンが挙げられます。他にあさりやカニ、蕎麦も体を冷やす食べ物です。

これらの食べ物には炎症を抑える、鎮静、利尿作用があるものが多く、これらの作用が体を冷やす要因とされています。

実は、体を冷やす作用を科学的に立証するのは難しく、科学的根拠は無いそうです。ですが、研究や実験においては有効性が確かめられています。

これらの食べ物を活用して、暑い夏を乗り切りましょう。

