



～7がつのレシピ～



ゴーヤのスタミナかき揚げ

材料 (5人分)

- *ゴーヤ1本 *豚肉100g(バラ肉スライス) *紅ショウガ40g
- *小麦粉大さじ2
- A 衣・小麦粉1カップ・溶き卵1/2個分・水卵と合わせて1カップ
- *揚げ油適量
- B 香味塩・ガラムマサラ1g・塩2g

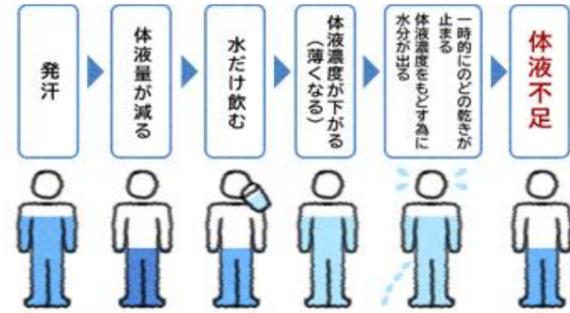
作り方

- ① ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分カットしてスプーンなどで種とワタを取り除く。約2mm幅の薄切りにする。豚肉は約1cm幅に切る。
- ② ボウルに1、紅ショウガを入れて小麦粉をまぶす。★あらかじめ材料に小麦粉をまぶしておくと、衣がしっかり付く。
- ③ 別のボウルにAを入れて軽く混ぜ合わせ、衣を作る。
- ④ ③に②を加え、ザックリと混ぜ合わせる。
- ⑤ 大きめのスプーンなどを使って約170℃の油に④を入れ、両面揚げる。
- ⑥ 油を切って皿に盛り、B香味塩をつけながら頂く。あれば香葉やプチトマトを添える。

熱中症からカラダを守ろう効率的な水分補給

水だけじゃダメ？ 汗をかいたら塩分(ナトリウム)の補給も必要

私たちの身体には、約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。これが自発的脱水症と呼ばれるものです。この状態になると汗をかかずに前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となります。



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です！

塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩(ナトリウム40～80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷たいイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

長時間運動を続ける場合には、ナトリウム濃度をやや高くすることが必要です。トライアスロンなど長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱けいれんが起こることが報告されています。

また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムと同時に存在すると速やかに吸収されます。

そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるというのがそのメカニズムです。



不動産情報



賃貸一戸建て



場所：多度津町大字道福寺
間取：3LDK
賃料：53,000円
敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!
・ペット相談可

3LDKなのでお子様のいるご家庭にもおすすめ

お掃除プチ裏技

③ 皮革のソファのお手入れ

革のソファは熱や水に弱く、シミが出来たり変色したりするので日光に当たらない様にしてエアコンやストーブの熱が当たらない場所に置いた方がいいです
普段は掃除機で背もたれやクッションの隙間のゴミを吸い取って柔らかい布で乾拭きをするといいです
水分をこぼしたり汚したりしたら直ぐに拭き取ります
汚れが目立ったら皮革専用のクリーナーでお手入れをします
皮脂汚れなどは時間がたつと取れにくくなるので定期的にクリーナーでお手入れをするといいです
1年に1回位皮革専用のクリームを薄くのぼしておくのと長持ちします
水に弱いので水ぶきはしない方がいいです



四国88箇所御朱印の旅 49番札所

西林山 三蔵院 浄土寺

(さいりんざんさんぞういんじょうどじ)

所在地：愛媛県松山市鷹子町1198
電話番号：089-975-1730



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
34周年

エイシン

検索