

リハメイト 健康だより 6月号



訪問看護ステーション
リハメイト神戸
TEL (078) 671-8001

徐々に夏の足音が聴こえてくるようになりました。そこで、一足早く夏バテを予防する
さっぱりとしたおうちごはんのレシピと旬の食材を紹介します!!



オクラとツナのネバネバしそ和え



1. オクラを薄く切り、耐熱容器に入れ、600Wのレンジで1分30秒加熱。
2. 青じそとだし醤油(又はだしつゆ)とツナ缶(又はかつお節)を合わせて混ぜる。
3. 器に盛り、お好みで白ごまをかけたら完成!!



今が旬!! おすすめ食材!!

・オクラ

今月のレシピにも登場のオクラは便秘や高血圧
そして、喉や肺などの呼吸器にも良いと言われているので、
コロナ禍の今も特にオススメです!



・キウイフルーツ

果物では、キウイフルーツがオススメです!
食欲が低下しやすいこの季節、消化を助けてくれる酵素や疲れやすい身体を回復を助けてくれるビタミンCが豊富です。

