

# ほっとHOT通信

感想をお寄せください♪



～ネバネバパワーで  
夏を乗り切ろう～

## オクラ に注目!

4面にとっておきの夏バテ予防レシピ掲載中! お試しあれ♪



生産者・西井 孝志さんに教えていただきました♪

のくか色口いがのりとするも会すの4 い黄朝で例いす末ク旬  
がさながで柔小ま固。こので。オ、花て色のす年日。にラと7  
ん緑てみすらぶすく大とをは三ク5が、のオねよが今最。収月  
鮮生色おず。かり。てきに市、田ラ日散き花ク。り続年盛7穫初  
えでらみへくの10筋くな場10のにてっれがラ8出いは期月期旬  
て産ずずタてもcmっ成っにcm才成8てい一畑月来た天を末がく  
い毛、しの美の位ぼ長て出以ク長くかて面は初はの候迎く長10  
るが鮮く切味のまくすい荷下ラし10らすに、旬良でがえ8い月  
もたや変りし方でなるますの部まcm、よ咲薄のい、良ま月才初



食べて元気JP

美味しく食べて 夏を乗り越えよう!

夏バテ予防のポイントは、こまめな水分補給・温度管理・睡眠、そして食生活。

夏バテを防ぐには1日3食、バランスの取れた食事を摂ることが大切!肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等のたんぱく質を中心に、うなぎや豚肉、緑黄色野菜等に多く含まれ栄養素の代謝に必要なビタミン(特にB群)、臓器の働きを円滑にするミネラル(海藻類・ナッツ類等)、疲労回復に効くアリシン(ニンニク・ニラ等)も十分に取り入れましょう。オクラ等に含まれるネバネバ成分のムチンもたんぱく質の吸収を促進し、ウイルスの侵入を防ぐので積極的に摂ると良いですよ。

香辛料、香味野菜、梅干しやレモンなど、辛味や香り、酸味で食欲を増進させる工夫もしましょう♪



梅の酸味が食欲をそそる!

### オクラつくねの梅肉だれかけ

#### 【材料(2人分)】

- 豚ひき肉 140g
- オクラ 6本
- 長ねぎ 10g
- おろししょうが 小さじ1/3
- 卵 約1/3個
- 塩 ひとつまみ
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2
- 梅干し 10g
- みりん 小さじ2
- サラダ油 小さじ1

#### 【下ごしらえ】

- ◆オクラのヘタを切り、ガクのまわりをぐるりとむき、縦に切り目を入れる。ラップに包みレンジで1分加熱しておく。
- ◆長ねぎをみじん切りにしておく。
- ◆梅干しの種を除き果肉を刻み、みりんを加え練っておく。

#### 【作り方】

- ① ボウルに豚ひき肉・長ねぎ・おろししょうが・卵・塩・酒・片栗粉を入れ、粘りが出るまで練り混ぜ、6等分する。
- ② ラップに等分した肉だね一つを広げ、オクラの両端が少し出るように形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れ、中火で両面がこんがりするまで2~3分焼く。水小さじ1を加え、蓋をして弱火で約6分蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛り付け、梅肉だれをかける。

【情報提供/三田市いずみ会】



### ハーブ&アロマで 夏を快適に過ごそう



ベランダやキッチンでも簡単に育てられるハーブ。この時期のお勧めは、香りも爽やかなミント、バジル、ローズマリーなど。お茶、料理だけでなく、スキンケア、掃除など...大活躍!ジリジリと照りつける暑さの中でのマスク生活。身近なハーブを取り入れて、夏を快適に過ごしましょう!

#### ● オートミール入浴剤 ●

##### 【材料】

- オートミール 30g
- カレンデュラ(ドライ) 3g
- ラベンダー(ドライ) 3g
- ラベンダー製油 2滴
- ガーゼ 1枚
- 輪ゴム 1本



ガーゼ布に材料を全て入れ輪ゴムで縛ると入浴剤の出来上がり♪

15~20分浸かるとお肌がつるつるとして、日焼け、肌荒れ、虫刺されにも効果があります。

【情報提供/AEAJアロマセラピーアドバイザー塚本富美代さん】

#### ● ハーブ・ティー ●

##### 【材料】

- クミンシード 5g
- レモングラス(ドライ) 3g
- ペパーミント(ドライ) 2g
- 熱湯 適量



※作りやすい分量です。お好みの濃さで楽しんでください♪

- ① ティーポットに材料を全て入れ、熱湯を注いで5分蒸らす。
- ② 茶こしでこし、カップに注ぐ。

発行・編集: いきがい応援プラザ~HOT~

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階)

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-8001

メール:ikigai\_ouen@city.sanda.lg.jp ホムホム:https://www.hot-sanda.com



22い高8-015A4

# 頼りたい人も、頼りたい人も… いきがい応援バンク

「いきがい応援プラザ」が運営する人材バンク。特技を活かしたい人と、人材を求める団体・市民をつなげます。

## 依頼した人

### 越智育子さん

背中を押してもらえた！

パソコンの初期設定がわからず困っていたとき、いきがい応援バンクで田中さんを紹介してもらい、とても助かりました。  
マツチングがご縁で、以前からトライしたいと思いましたが、なかなか一步を踏み出せずにいた。パソコン教室に通うことに。気楽に参加できる教室の雰囲気、決め手になりました。  
パソコンの知識はほとんどないので、これからのいろいろと教わるのが、楽しみです。目標は、パソコンでオンライン・ミレーティングに参加することです。良いスタートを切ることで、本当に良かったです。



◀まずは基本の操作から…



▲全くの初心者ですが、もっと楽しみたい！

## 依頼した人

### 山口武宏さん

気軽に相談できる良さ

「三田市文化協会のホームページをもっと充実させたい。次の世代に良い形をつなげるために、どうしたら良い？ 広く意見を聞きたい」と考えていたとき、いきがい応援バンクを思い出して、相談しました。  
田中さんとマツチングしていただいたところ、ホームページの話だけでなく、趣味や文化について語り合うとても豊かな時間を持つことができました。いただいたヒントは協会に持ち帰り、今後の改善のために役立てます。



## 依頼された人

### 田中猛弘さん

上達しなくていいんです

パソコンスキルを活かしたいと考えて、いきがい応援バンクに登録しました。わからないところは、人それぞれ違うから大変なこともありましたが、皆さんのお役に立てるの嬉しく、やりがいを感じています。  
私は好奇心旺盛で、興味を持ったことは何にでもチャレンジしたい性格です。三日坊主に終わることも多いのですが、挑戦し続ける気持ちで、学び始めています。スペイン語で、クラシックギターを聞くのが好きになりました。



◀マイペースで続けることが大切です。頑張らなくても、大丈夫！



## 登録した人

### 河南利夫さん

まあいいい！（マイ）  
バッグは自分の手で



もともと手先が器用で細かい作業が得意。あるとき、家にあつたキットでかごを編んでみたら、楽しくてハマってしまいました。妻が自分のために買ったのですが、夢中になったのは私の方でした。知り合いから頼まれて、編み方を教えているうち、教室を開くように。手仕事を通じて地域の皆さんと交流できると思い、いきがい応援バンクにも登録しました。



▲講師の利夫さんを妻の史子さんがサポート。「二人三脚です」。

少くく形が違っていたって、問題なし。まあいい！と思いつつ、手を動かすのがいいんです。世界に一つだけ、自分の作品を日常生活で使うのは、楽しいですよ。



▲人気のワンちゃんシリーズ。作品ごとに表情が違うところも良さ。

材料は紙で出来たクラフトテープ。どんな色、デザインにするか、相談しながら決めます。かご編みを体験した人はみんな「形になっていくのが楽しく、ワークする」「自分のかごが一番」と喜んでくれます。



▼出来上がった作品は、形も大きさもさまざま。



▲材料のクラフトテープ。色合いが綺麗です。



「体に良さそう。早速、取り入れます」と、皆さんに喜んでいただけると、何より嬉しいです。誰でも気軽に試せるように、材料、手順はシンプルに。いきがい応援バンクには登録したばかりの、ちょっとお伝えします。ぜひお声がけ下さい。



▲あつという間に時間が過ぎるんです。

## 登録した人

### 塚本富美代さん

健康づくりをサポート



※次頁で「ハーブ&アロマで夏を快適に過ごそう」記事を紹介しています。

いきがい応援バンクはこちら→

