



4月は平均気温も高く、朝晩との寒暖差に体が慣れずに疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。ストレスに負けないためにはバランスのとれた食生活・適度な運動・休息が大切です。

5月になり、旬を迎える食材もたくさんありますね。
グリーンピース、新じゃがいも、新ごぼうなどなど…



旬の野菜はおいしい・栄養価が高い・価格が安いといいこと尽くしです♪
ぜひ旬の食材をいろいろな料理に取り入れてみましょう。



5月から始めよう！！『熱中症対策』



熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか？
実は、まだ暑さに慣れていない春先も熱中症になる可能性が高まる時期です。
暑い日が続くと、身体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなりますが、暑熱順化が出来ていない時期は、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされやすい状態になります。

本格的な暑さが始まる夏までに、無理のない範囲で汗をかき
身体を暑さに慣らすことが重要です。室内でじんわりと汗をかく程度
の運動やストレッチ、入浴などがおすすめです。



暑熱順化にかかる期間は個人差もありますが、2週間程度はかかるようです。
5月から早めの対策を始めましょう。
こまめな水分補給も意識して行っていきましょう。



グリーンピースと新じゃがいものふんわりオムレツ～

グリーンピースがとてもおいしい時期ですね。
簡単にできるレシピをご紹介します。
卵でたんぱく質を摂れるのでおすすめです。



〈材料〉2人分

- グリーンピース：50g
(缶詰でも可)
- 新じゃがいも：50g
- 卵：2個
- バター：10g
- 塩こしょう：少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもは角切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②グリーンピースは生の場合、2分ほど塩ゆでする。
(缶詰の場合はそのまま使う)
- ③フライパンにバターをしき、中火で①②を炒める。塩こしょうで味を付ける。
- ④弱火にして溶いた卵を流しいれてかき混ぜる。
卵が少し固まったら火を止める。余熱で火を通す。
- ⑤お皿に盛り、お好みでトマトケチャップをかけて完成！