

めざせ！体温36.5度！！

免疫力は体温と大きく関わっています。体温が1℃下がると免疫力は30%低下し、体温が1℃上がると免疫力は50～60%上昇します。



あなたの体温はどれくらい？

- 36.5度～37度・・・正常
- 35度台・・・がん細胞増殖
- 34度台・・・歩行障害
- 33度台・・・意識障害



体温を下げる原因で最も多いもの

- 1位 筋肉量の低下 ➡ 運動で克服できます！早い段階で運動しましょう。
- 2位 エアコンの普及 ➡ 汗をかく機会が減ってしまいます。なるべく控えめに・・・。
- 3位 ストレス ➡ 現代人は、ストレスに耐えられない体になりつつあるようです。ストレス解消法を見つけましょう。

カルシウムとビタミンDで歯を強化する

ひじきご飯の作り方

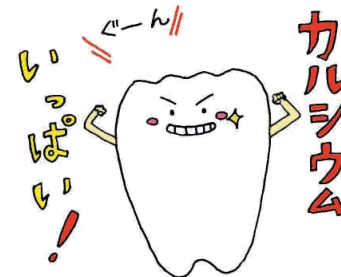
ごま油の風味がきいたひじきご飯食欲が増す一品です。ひじきの煮物を混ぜ合わせると簡単。ミネラル、食物繊維が豊富にとれる栄養満点のご飯です。



- 材料●2人分
- 米.....100g
 - ひじき(乾).....5g
 - 油揚げ.....1/5枚(6g)
 - にんじん.....4g
 - ごま油.....小さじ1/2(A)
 - しょうゆ.....小さじ2/3
 - みりん.....小さじ1/6
 - 砂糖 酒.....各小さじ1/4 弱
 - だし汁.....カップ1/3

●作り方●

- 1 米は洗って水けをきり、炊飯釜に入れて炊く(調理時間外)
- 2 ひじきを水で戻す。油揚げは油抜きをし、2cm長さの細切りにする。にんじんは皮をむき細切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱して2のひじきを炒め、油揚げ、にんじんも加えてサッと炒める。(A)を加え、アクを取りながら煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 3と炊き上がったご飯と混ぜ合わせ、茶碗によそう。



調理時間 25分
207kcal