

# 6月のレシピ

九州北部も梅雨入りしました。6月は春から夏に移りゆく季節の変わり目になりますので、体調には十分気をつけたいですね。今月は鯖の梅味噌焼きを紹介します。鯖は淡白でくせのない白身魚です。照り焼きや塩焼き、味噌漬け焼きなどにするとおいしいですよ。



## 鯖の梅味噌焼き



エネルギー：125kcal  
塩分：1.0g

### ★材料（4人分）★

- サワラ切身60g 4切
  - 梅干し 4個
  - うめびしお 小さじ2
  - 麦味噌 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - みりん 小さじ1
- } A

### ★作り方★

- ①梅干しをみじん切りにしてAの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ②サワラの表面に①をまんべんなく塗る。
- ③②を魚焼きグリルで火が通るまで焼く。

## 水分補給について

私たちの体に占める水分の割合は約60%。この水分量を保ち、健康に暮らすためには1日約1.2Lの水分補給が必要だと言われています。

**水分補給のタイミングは1日の中で約7回！！** 喉が渴いていなくても水分補給の習慣を身に付けましょう！

- ①起床時：寝ている時も汗や呼吸でコップ1杯分の水分が失われています。スムーズな目覚めにも起き抜けの1杯を！
- ②朝食時：食欲がなくても水分はしっかりと！！カフェインは体を冷やすので麦茶がおすすめ。
- ③昼食時：冷たい食事の時は常温～温かいお茶やスープで体の冷やし過ぎを防ぎましょう！
- ④通学・通勤・家事やスポーツの後：からだを動かしたらすぐに水分補給を！
- ⑤夕食時：日中の失った水分をしっかりと補給！アルコールはかえって脱水を引き起こすため控えるのがおすすめ。
- ⑥入浴時：入浴時は大量に汗をかきます。前後にしっかりと水分補給をしましょう！
- ⑦寝る前：寝る前の水分補給が睡眠中の脱水症状を防いでくれます。

