

# レシピ紹介

## ゴーヤの梅肉和え

### 【材料】 作りやすい分量

- ・ゴーヤ 1本
- ・塩 小さじ1
- A {
  - ・梅干し 2個
  - ・みりん 小さじ1
  - ・すりごま 大さじ1
  - ・かつお節 5g

### 【作り方】

ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切り、手かスプーンで種を取り除く。(ワタは残っていても大丈夫です。お好みで。)

ゴーヤを2mmの薄切りにする。切ったゴーヤをボウルに入れ、塩を加え全体にいき渡るようによく混ぜ合わせ、10分ほど置く。

たっぷりのお湯を沸騰させ、 を入れ、10秒くらい茹でる。水の入ったボウルにゴーヤを入れ、冷ます。ザルにあげよく絞る。

梅干は種を取り除いてたたく。ボウルにAをまぜあわせる。 を加えてよく和える。

器に盛って完成！

## 水分摂取について

猛暑になりそうな今年の夏。「脱水にならないよう水分の摂取を！」とよく聞きますが、1日どのくらい飲めばいいかご存知でしょうか。

右の表にある通り、水分は1日で約2.5L身体から排出されます。そのため、“水分を2.5Lとらないと！”と思われがちですが、それは少し違います。私たちは食事から約1Lの水分がとれています。よって残りの1.5Lを水分で補えばいいのです。こう考えると、水分をとることはもちろん大事ですが、3食しっかり食べることも非常に大事だということが分かりますね。

しっかり食べて飲んで暑い夏を乗り切りましょう！  
かかりつけ医で水分の制限がある方はその指示を優先してください。



### 1日に排出される水分量

|              |      |
|--------------|------|
| ・尿           | 1.5L |
| ・便           | 0.1L |
| ・汗や呼吸で失われる水分 | 0.9L |

---

|    |      |
|----|------|
| 合計 | 2.5L |
|----|------|