



# やまびこ通信 No. 308

CAMP VILLAGE TATSUMA

やまびこ:『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。飯盛山の中にある野外活動センターを中心に、大東市の自然や動物・生きものなどを月に1回、楽しく紹介します。

## 暑さに負けるな!

# 注目! 夏バテ予防

夏といえば、キャンプにバーベキュー! 川や海などの水遊び! 楽しいことがたくさん! そんな夏本番まで、あと少しです♪♪暑い日が多くなってきましたよね★夏を全力で楽しみたい! というそのアナタ! 夏バテ予防はバッチリですか? 今回は夏の大敵! 夏バテについての特集です♪♪

### 夏バテとは??

人間のからだは、暑さに対応して体温を調整します。しかしその体温調節機能が、屋外の暑さや室内の空調の寒さといった激しい温度変化に対応出来ず、自律神経が働かなくなると

- 体温調節が出来なくなる。
- 疲れやすい。
- 食欲が低下する。
- 睡眠不足。

といった症状があらわれます。



特に食欲がなくなると、からだに十分な栄養が補給されなくなり、その結果疲れがたまりやすくなってしまったり、体調不良になってしまいます。また夏の時期では、冷たい水分を多くとることで内臓の働きが低下し、消化が悪くなることでさらに食欲がなくなってしまう悪循環となってしまいます。



### 夏バテ予防5選!

#### 1 温度差を少なくする!

室内と屋外の温度差を少なくするためにエアコンなどの空調の温度を高め設定して体温調節機能が低下してしまわないようにしましょう! ただし無理なガマンは危険です!

#### 2 しっかり寝ること!

毎日の疲れを回復させるためにも寝ることは大切です! 夜ふかしはせず、睡眠時間を確保しましょう! また空調はつけっぱなしにせず、1~2時間のタイマーをかけることも大切です!

#### 3 こまめに水分補給!

暑いとたくさんの汗をかいたため、水分やミネラルが失われてしまいます。こまめに水分補給をしましょう! ポイントはのどがかわく前に飲むことです♪塩分タブレットやスポーツドリンクなどもオススメです!



#### 4 適度な運動をしよう!

人間は汗で体温調節をしているため、こまめな運動で汗をかき能力を高めよう♪日差しが弱い早朝や夕方がオススメ♪



#### 5 バランスの良い食事!

夏はそうめんなど炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスが崩れやすくなります。不足しやすいタンパク質やミネラル、ビタミンは意識して摂りましょう♪タンパク質を摂るために肉、魚、大豆製品などを1食に一品摂ることを心掛け、野菜や果物も積極的に取り入れてください♪♪

**必見** おすすめレシピ紹介中♪  
2ページ目をCHECK!



すぐに作れる★カンタン★おいしい★

# おすすめ夏バテ予防レシピ



「夏バテ」を予防・改善するために有効なのはズバリ食事！  
これで夏バテも怖くない！おすすめレシピを紹介します♪

## 夏バテに効く食材ってなに??

夏バテの予防・改善に効果的な栄養素は、疲労回復が期待できる“ビタミンB1”。  
またその働きを助ける“ビタミンB2”や、ビタミンB1の吸収を高める作用を持つ“マグネシウム”や“硫化アリル”、さらには“ビタミンC”や“クエン酸”など。

これらの栄養素を組み合わせて摂取することで疲れを残さない元気な体を維持できます！

★それぞれの栄養素を含む食材例★

ビタミンB1…豚肉、ごま、ウナギなど    ビタミンB2…納豆、卵など    マグネシウム…大豆、魚類など  
硫化アリル…玉ねぎなど    ビタミンC…グレープフルーツなど    クエン酸…レモン、梅干し、酢など

クエン酸&ビタミンB入り!

## さっぱり☆しょうが焼き



<材料(2人分)>

- 豚ロース(薄切り) 200g
- 万能ねぎ 3~4本
- レモン汁 1/2個分
- サラダ油 少々

【たれ】

- しょうが(小) 1かけ
- 塩、こしょう 各少々
- 酒、しょうゆ、みりん 各大さじ1/2

①万能ねぎは長さ2cmに切り、しょうがはすりおろして、ほかのたれの材料と混ぜておく。

②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を広げながら焼く。2分ほど焼き、たれを回し入れ、汁気がなくなればレモン汁と万能ねぎを散らす。

★出来上がり★



## 豚オクラのがっつり素麺

<材料(4人分)>

- 豚肉(薄切りのもの) 3枚
- オクラ 15本
- 【下味用】しょうゆ 小さじ1/2
- 塩コショウ 少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 【味付け用】しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- 青じそ 2枚
- 素麺 適宜

①オクラは板ずり(塩をすり込み、まな板の上でごろごろ転がす)して洗った後、600Wの電子レンジで50秒加熱し、乱切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、下味をつける。素麺は茹でておく。

②熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。

③豚肉に火が通ったらオクラを入れ、味をつける。

④器にごま油を少し垂らしてめんつゆを入れ、素麺を盛り付けたら上から③を盛り刻んだ青じそをのせる。

★出来上がり★

ビタミンCたっぷり食材を使って



## 定番! ゴーヤチャンプルー

<材料(2人分)>

- にがうり(ゴーヤ) 1/2本
- 豚肉(薄切り) 100g
- 卵 1個
- 木綿豆腐 1/2丁
- サラダ油 小さじ1
- かつお節 適量
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1と1/2

①にがうり(ゴーヤ)は縦半分に切り、スプーンなどでわたをきれいに取り除き、2mm厚さの半月切りにする。ボウルに入れて塩(分量外)で揉み、水で洗い、水気を切る。

②卵を溶きほぐし、豚肉はひと口大に切る。豆腐は水切りし、手でひと口大にちぎる。

③フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れて半熱に炒め、取り出す。

④同じフライパンで豚肉、にがうり(ゴーヤ)、豆腐を炒め焼いた卵を戻し、しょうゆ、みりんを味付けする。

⑤器に盛り付け、かつお節をちらす。

★出来上がり★

夏にぴったり★ビタミンC入りのさっぱりデザート♪

## グレープフルーツゼリー

<材料(3人分)>

- グレープフルーツ 1玉
- 水 150cc
- 砂糖 大さじ2
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ1
- ミントの葉(お好みで) 適量

①グレープフルーツ1玉分の果肉の皮をむき、ひと口大にカットする。

②ゼラチンを水に溶かす。

③鍋に水150ccと砂糖大さじ2を入れて火にかけ、②で溶かしたゼラチンを加える。

④①と③をグラスに流し込み、30分ほど冷蔵庫で冷やす。

★出来上がり★



## ODS ネイチャークラフト 5月21日(日)参加者：30名 晴れ

今回のアウトドアスクールは、集めてきた葉っぱや木の実を使って個性豊かなクラフトを作ろう！！をテーマに30人の子ども達が参加しました。低学年の参加者が多く、今回初参加のお友達も沢山いました。まずは、上山しながらネイチャービンゴ♪班ごとに色んなお題のお花を集めつつ、クラフトに使う材料も揃えながら楽しく登りました。お昼ご飯を食べたらクラフト開始♪個人の作品1つと班で1つの作品を夢中で作っていました。世界に1つだけのクラフトが出来上がり、子ども達も大満足の様子でした。発表会も大盛り上がりで、一人一人の個性が見れた楽しいキャンプになりました。



## おとな部 米作り 植床作り 5月28日(日)参加者：33名 晴れ

野外活動センターにある田んぼで年間を通して稲を栽培し収穫する大人事業、米作りの第二回「植床作り」を5月28日に開催しました。午前は歴史民俗資料館の足踏み式水車をお借りし、田んぼに水を入れる作業を行い、大人も子どもも楽しみながら体験されていました。午後からは代かきの作業に移り、馬鍬をみんなで引っ張りながら田んぼを平らにしていきました。参加者からは昔の農家の大変さが身に沁み、とてもいい体験が出来たという声が聞かれました。また農作業だけではなくオケラ、ザリガニ、カエルなど田んぼにいる生き物とたくさん触れ合う機会もあり、どろどろになりながら生き物を追いかける子どもたちにも、とてもよい体験になっていました。



←足踏み式  
水車



↓ウシガエルだよ～



## 科学実験クラブ サイエンスキッチン 6月3日(土)参加者：35名 晴れ

今回の「サイエンスキッチン」は、サーティホール3階調理室で開催されました。今回のテーマは「変化を楽しむ 科学の面白さを知る」で、3色の焼きそばとパンを作り子ども達と一緒に変化を楽しみました。まず始めに、紫キャベツと焼きそばを炒めてみると、なんと焼きそばが緑に変身！！そこにレモン汁を入れると可愛いピンクの焼きそばに♪♪そしてソースをかけたらいつもの色の美味しい焼きそばに戻りました。イーストを入れるパンと入れないパンでは大きさや硬さの違いに驚き、ネコ先生に実験の解説をしていただきました。試食では美味しかったとの声も聞かれ大満足の様子でした。



キャンプで夏を楽しくせよ！★秋の高校生キャンプ★7/12時〜受付★キャンプスクール絶賛受付中★

高校生対象

# A.秋の高校生キャンプ



2017.7月

日時：9月23日(土)～24日(日) 受付開始日：7/1(土)12時～

活動場所：大東市立青少年野外活動センター及び周辺  
 参加費：高校生1人につき 2,000円 (宿泊費・食費・プログラム費・保険代含む)  
 定員：30名



高校生による高校生だけの1泊2日の宿泊キャンプ！  
 昨年、夏は水風船対決、冬は巨大パフェを作ったりしたよ★  
 いろんな高校の人と仲良くなれるチャンス(^o^)!

夏はキャンプスクールが  
アツイ!!!

## キャンプスクール(CS)とは？

小・中学生対象 1泊2日のお泊まり企画！  
 7～8人のグループで活動します。  
 リーダーがキャンプの楽しさを教えてくれるので、初めての子ども大歓迎です♪

## 夏のキャンプスクール② キャンプofキャンプ

日時：8月3日(木)14:00  
 ～8月4日(金)15:00



テント設営に  
カレー作り、  
そして夜には  
キャンプファイヤー！  
キャンプの王道を  
みんなで体験しよう♪

## ★キャンプ スクールの 詳細



活動場所：大東市立青少年野外活動センター及び周辺  
 参加費：子ども1人につき 9,800円  
 (食費・プログラム費・宿泊費・保険代含む)  
 定員：40名(最低催行人数 10名)

## 夏のキャンプスクール③ ドラム缶風呂キャンプ

日時：8月11日(祝・金)10:00  
 ～8月12日(土)12:00



ドラム缶を自分たちで  
ペイントしよう！  
そのドラム缶で露天風呂が  
楽しめます★

## ●アウトドアスクール 自然体験★沢あそび

9/3(日)受付日:8/1(火)12時～

沢の自然を楽しもう♪  
 いろんな植物や  
生き物に出会えるよ☆  
わくわく観察しよう!!



### ★キャンプスクール参加特典★

- ①写真をリアルタイムで配信！
- ②オリジナルキャンプグッズプレゼント

詳細やお申込は  
こちら！  
大東市青少年協会  
ホームページ



### ●申し込み・問い合わせ●

NPO法人大東市青少年協会

TEL：072-874-5165

FAX：072-886-3152

〒574-0036

大東市末広町1-301 アクロス1F

\*第2木曜を除く12:00～21:00

http://www.ysdnet.ne.jp

e-mail:ysdaito@ysdnet.ne.jp



## ■行事カレンダー■

- 1 ○OAの受付(12時～)
- 2 ○ODAC7月例会 (1～2)
- 3
- 4
- 5 ○あそびフリースペース
- 6
- 7
- 8
- 9 ○JL 開講式
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16 ○夏期間スタート
- 17
- 18
- 19 ○あそびフリースペース
- 20 ○OCS ウォータージャンプ (20～21)
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26 ○あそびフリースペース
- 27
- 28
- 29
- 30 ○ODAC 上期生ミーティング
- 31
- 8/1 ○ODS沢遊び受付12時～ (大東市在住の方)
- 8/7 ○ODS沢遊び受付(12時～)



● Twitter



● Facebook