

熱中症対策と夏の食べ物・飲み物の注意点

熱中症とは？

体温の調節機能のバランスが崩れ、めまい、吐き気、けいれんなど全身に様々な症状が起こること。

★ こんな日は熱中症になりやすい！

- ・ 気温、湿度が高い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 日差し、照り返しが強い日
- ・ 風邪が弱い日 など



★ 高齢者は熱中症になりやすい！

- ・ 暑さを感じにくい
- ・ のどの渇きに気づきにくい
- ・ もともと体内の水分量が少ない

気づかないうちに熱中症に！



熱中症対策のポイント

こまめに水分補給！

1日に1.5リットル(コップ6~8杯分)は飲むようにしましょう。喉が渇く前に水分補給をするよう心がけましょう。



快適な室温を保つ！

室内でも熱中症になります。冷房や扇風機を利用して暑さを我慢しないようにしましょう。



塩分はほどほどに！

過度に塩分を摂る必要はありません。スポーツをした時、長時間外にいた時など大量に汗をかいたときは塩分を一緒に摂取しましょう。

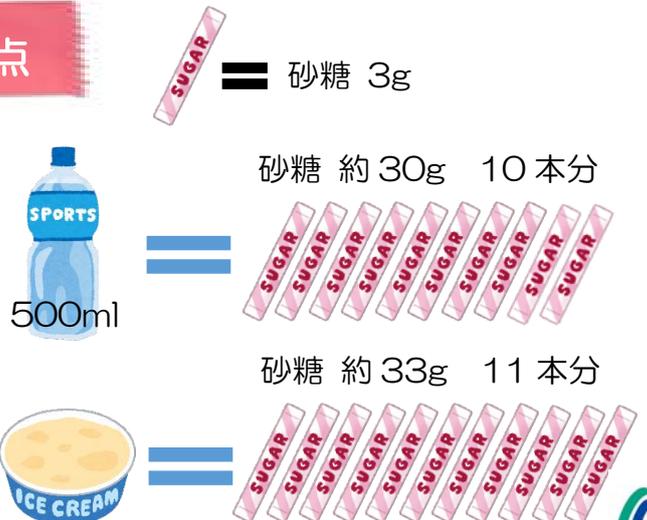


夏によく食べるもの・飲むものの注意点

ジュース・スポーツドリンク
アイスクリーム・アイスキャンディー



糖がたくさん含まれているので
血糖値を上げる原因になってしまいます！



豆腐サラダ

〈材料 2人分〉

・木綿豆腐	200g
・卵	1個
・きゅうり	1/2本
・玉ねぎ	1/4個
・トマト	1/2個
・わかめ(乾燥)	3g
・レタス	60g
・好きなドレッシング	適量

〈作り方〉

- ①木綿豆腐はサイコロ状に切る。
- ②卵は好みの固さにゆで、スライスする。
- ③きゅうりは輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。トマトは串切りにする。わかめは水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④皿に①、②、③を彩りよく盛り付け、ドレッシングをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 149kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.2g 塩分相当量 0.6g
 ※ノンオイル青じそドレッシング 10g で計算しています

7月の朝食献立

和食： ごはん 豆腐サラダ アサリの味噌汁 レモンゼリー
 洋食： パン 豆腐サラダ アサリのコンソメスープ レモンゼリー

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー352kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.1g 塩分相当量 2.4g
 洋食：エネルギー289kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.0g 塩分相当量 3.1g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分やカリウム、ビタミン類が豊富に含まれています。夏野菜は夏に不足しがちな栄養素を手軽に摂ることができるので積極的に摂取するとよいでしょう。

7月25日は土用の丑の日です。
土用の丑の日に『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習がありました。それに肖って夏に売れないうなぎを売ろうと『本日丑の日』という張り紙をしてうなぎが売れたことから土用の丑の日にうなぎを食べる習慣となったといわれています。うなぎにはビタミンが豊富に含まれているので夏バテ予防にぴったりの食べ物です！

栄養価(1食あたり)

エネルギー671kcal たんぱく質 33.2g
脂質 16.9g 食塩相当量 3.3g



ひつまぶし風ごはん カジキのバター醤油焼き
モロヘイヤの梅肉和え 卵豆腐と素麺の吸い物
すいか

【主菜】カジキのバター醤油焼き

材料(2人分)

- かじき 80g×2切れ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- バター 10g
- にんにく 1片
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2

付け合せ

- キャベツ 50g
- 人参 20g
- きゅうり 20g
- 大葉 2枚
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1/3
- 白ごま 少々

作り方

- ①カジキに塩を少々振り、5分置く。キッチンペーパーで水分をふき取りこしょうを振る。
- ②にんにくは皮をむいてたて半分に切り、芯を取り除いて薄切りにする。
- ③しょうゆ、みりん、酒を合わせておく。
- ④フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、バターが溶けたらカジキを焼く。両面こんがり焼いたら③を加えて煮絡める。

付け合せ

- ①キャベツを太めの千切りにする。人参を千切りにする。きゅうりを小口切りにする。大葉を千切りにする。
- ②ポリ袋にキャベツ、人参、きゅうりを入れて塩を少々振りかけてよく揉む。しんなりしたら水気をよく絞る。
- ③②をボウルに移し、大葉、しょうゆ、白ごまをいれて混ぜ合わせる

1食あたりの栄養価 エネルギー量 185kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.1g 食塩相当量 1.1g

【副菜】モロヘイヤの梅肉和え

材料(2人分)

- モロヘイヤ 100g
- 梅肉(種を取ったもの) 8g
- しょうゆ 小さじ1/3
- だし汁 小さじ2
- かつお節 少々

作り方

- ①モロヘイヤは根元を切り落として食べやすい長さに切ってゆでる。
- ②ボウルに梅肉、しょうゆ、だし汁を入れて混ぜ合わせる。
- ③②に水気をきったモロヘイヤを加えて和える。
- ④器に盛り付け、かつお節をかける。

1食あたりの栄養価 エネルギー量 31kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.6g