



熱中症対策と夏の食べ物、飲み物について



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。

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は塩分と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



＝ 砂糖 3g

アイスクリーム
1 個(110ml)



約 250kcal
糖質 約 20g
砂糖 6.5 本分



アイスクャンディー
1 本



約 70kcal
糖質 約 18g
砂糖 6 本分



カキ氷
1 杯(シロップのみ)



約 70kcal
糖質 約 18g
砂糖 6 本分



ソフトクリーム
1 個(コーン付き)



約 200kcal
糖質 約 30g
砂糖 10 本分



コーラ
1 本(500ml)



約 230kcal
糖質 約 55g
砂糖 18.3 本分



サイダー
1 本(500ml)



約 210kcal
糖質 約 55g
砂糖 18.3 本分



スポーツドリンク
1 本(500ml)



約 130kcal
糖質 約 30g
砂糖 10 本分



コーヒー微糖(低糖)
缶 1 本(190ml)



約 35kcal
糖質 約 3～10g
微糖と表示があっても多いものでは砂糖 3.3 本分も含まれています。



ズッキーニの千草焼き

〈材料 2人分〉

- ズッキーニ 50g
- にんじん 10g
- 卵 2個
- 水 30ml
- 塩 少々

あんの材料

- 白だし 8ml
- 水 50ml
- 片栗粉 2g

〈作り方〉

- ①オーブンを200度で予熱する。
- ②ズッキーニは薄い輪切りにする。にんじんは千切りにする。
- ③ボウルに卵を割り、水と塩を加えて混ぜ合わせる。さらにズッキーニとにんじんを加えて混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- ④200度のオーブンで20～25分焼く。
- ⑤鍋に白だしと水を入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④を切り分けて皿に盛り付け、あんをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 94kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.7g 塩分相当量 0.8g

6月の朝食献立

和食：ごはん ズッキーニの千草焼き オクラともやしのごま和え 味噌汁 豆乳ヨーグルトムース

洋食：パン ズッキーニのオムレツ オクラともやしのごま和え スープ 豆乳ヨーグルトムース

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 392kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.1g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 300kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.9g 塩分相当量 3.1g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

ズッキーニはきゅうりに似ていますが実はかぼちゃの仲間です。

ビタミンが多く、特に夏に不足しがちで疲労回復効果が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。

味は淡泊なので煮込み料理はもちろん炒め物や揚げ物など様々な料理に使うことができ、生でも食べられます。

トマトに含まれる強い抗酸化作用があると言われています。抗酸化作用とは老化やがん、動脈硬化などを引き起こす細胞の酸化を抑える作用です。リコピンは加熱すること、油と一緒に摂取することで吸収率が上がるので、生のサラダだけでなく、煮込み料理や炒め物で食べることもオススメです。

栄養価(1食あたり)

エネルギー627kcal たんぱく質 26.7g
脂質 18.7g 食塩相当量 3.1g



- ・ごはん ・味噌汁
- ・トマト煮込み豆腐ハンバーグ
- ・オクラともやしのごま和え
- ・きゅうりとしらすの酢の物
- ・キウイ

●トマト煮込み豆腐ハンバーグ

材料(2人分)

・豚挽き肉	110g
・木綿豆腐	110g
・塩、コショウ	少々
・パン粉	大さじ1
・玉ねぎ	50g
・しめじ	50g
・トマトジュース	150g
・ケチャップ	大さじ1
・ウスターソース	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・サラダ油	小さじ2

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。しめじの根元を切り落として小房に分ける。
- ②ボウルに豚挽き肉、木綿豆腐、塩、コショウ、パン粉を入れてよくこねる。粘り気が出てきたら小判型にする。
- ③トマトジュース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、ハンバーグを焼く。両面こんがり焼けたら1度取り出し、そのままのフライパンで玉ねぎとしめじを炒める。③を加え、煮立ったらハンバーグを戻し、10～15分煮込む。焦げないようにたまに裏返す。
- ⑤付け合せのブロッコリーとにんじんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ⑥皿にハンバーグと付け合わせを盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉エネルギー250kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.0g 塩分相当量 1.2g

●オクラともやしのごま和え

材料(2人分)

・オクラ	4本
・もやし	80g
・しょうゆ	小さじ2/3
・みりん	小さじ2/3
・だし汁	小さじ2
・すりごま	大さじ1

作り方

- ①オクラを水でさっと洗い、塩を振って手で軽くこすりうぶ毛を取る。沸騰したお湯で2,3分強火で茹で、冷水で冷ます。冷めたらヘタを切り落として5mm幅の輪切りにする。
- ②もやしを茹で、水気をきっておく。
- ③鍋にしょうゆ、みりん、だし汁を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火からおろし冷ます。
- ④ボウルに茹でたオクラともやし、③を入れて和える。すりごまを加えて軽く混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉エネルギー42kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.3g 塩分相当量 0.3g