



熱中症対策と注意点



- 気温、湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が少ない日
- 長時間外にいた時
など

こんなときに熱中症に！

気づいたときには重症になっていることが多いので
日ごろから熱中症対策を心がけましょう！

• こまめな水分補給を！

こまめにコップ1杯(約200ml)程度ずつ飲むようにしましょう。

★1日あたり1.2リットル＝コップ6杯分
は飲みましょう！



• お茶や水を飲みましょう！

スポーツ飲料や炭酸飲料は糖質がたくさん入っています。

スポーツドリンク1本(500ml)

コーラ1本(500ml)



＝ 砂糖 30g

スティックシュガー(3g)
10本分



＝ 砂糖 55g

スティックシュガー(3g)
18本分

血糖値が上がる原因になってしまいます。

• 塩分摂取はほどほどに！

日常生活で普通に食事が取れていれば塩分は足りています。

過剰な塩分摂取は高血圧などの原因になることがあるので気をつけましょう。

• アイスキャンディー、アイスクリームにはたくさんの糖質が入っています！



＝ 砂糖 18g

スティックシュガー(3g)
6本分



＝ 砂糖 33g

スティックシュガー(3g)
11本分



大根の洋風サラダ

〈材料 2人分〉

- ・大根 100g
- ・きゅうり 30g
- ・にんじん 20g
- ・大葉 1枚
- ・マヨネーズ 10g
- ・レモン汁 5g
- ・塩 0.6g
- ・こしょう 少々

大葉の風味がよい夏でも
食べやすいさっぱり
としたサラダです！

〈作り方〉

- ①大根、きゅうり、にんじん、大葉を千切りにする。
- ②マヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- ③①を②で和え、器に盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 49kcal たんぱく質 0.6g
脂質 3.7g 塩分相当量 0.4g

和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 344kcal たんぱく質 13.5g
脂質 8.4g 塩分相当量 2.6g

洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 311kcal たんぱく質 12.5g
脂質 13.7g 塩分相当量 2.5g

★今月のメニューのポイント★

豆腐は脂質が少なく比較的lowカロリーな食品で、肉や魚に負けない良質なたんぱく質が豊富に含まれています。抗酸化作用のあるサポニンや脂肪代謝を活性化させてくれるレシチン、女性ホルモンと似た働きをするイソフラボンなど体に良い様々な成分が含まれています。気温が高くなってきて食欲がなく、肉や魚が食べたくない時はさっぱり食べられる豆腐を取り入れてみましょう！