



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、けいれんなどが起きる事です。

●水分

1日に体から出る水分量と入る水分量のバランスを保つことが大切！

体から出る水分量

尿・便 1.6L

呼吸・汗 0.9L

合計 2.5L



体に入る水分量

食事 1L

体内でできる 0.3L

飲み物 1.2L

合計 2.5L

最低でも1日に1.2Lはお茶や水を飲みましょう



また、夏バテになると熱中症にもなりやすくなってしまいます。

夏バテ予防の基本は『1日3食のバランスの良い食事』『こまめな水分補給』『十分な睡眠』です。

《夏に不足しがちな栄養素》

●ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える代謝に不可欠

*多く含む食品

豚肉、大豆、ウナギ、モロヘイヤ、玄米など

●ビタミンC

免疫力を高める

ストレスへの抗体を作る

*多く含む食品

ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、レモンなど

●クエン酸

疲労の原因となる乳酸を排泄する

*多く含む食品

レモン、グレープフルーツ、梅干、お酢など

*夏の食べ物・飲み物について

冷たい食べ物は甘さを感じにくいので、

思っているよりもたくさんの砂糖が使われていることがあります！



1本=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



アイスキャンディー
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、沸騰したら水溶性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622kcal 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
- ハニシューメロン

●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、新田って着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お蔵を水でさっと洗い、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