



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ことです。

●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！

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



1本=砂糖 3g

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。



ズッキーニのオムレツ

〈材料 2人分〉

- ズッキーニ 50g
- にんじん 10g
- 卵 2個
- 水 30ml
- 塩 少々
- ケチャップ 小さじ2

〈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切り分けて皿に盛り付け、ケチャップをかける。

〈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 0.6g

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 367kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.7g 塩分相当量 2.8g

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。

パプリカはピーマンよりも栄養価の高い野菜です。

黄パプリカ…疲労回復や美肌効果があるビタミンCが豊富

赤パプリカ…脂肪燃焼効果のカプサイシン、抗酸化作用のβ-カロテンが豊富

オレンジパプリカ…赤と黄両方を含む

またビタミンP(ヘスペリジン)というポリフェノールの一種を含み、これは毛細血管を丈夫にし、血流を改善することから高血圧や脳出血予防に効果的だといわれています。

栄養価(1食あたり)

エネルギー598kcal たんぱく質 29.4g

脂質 14.6g 食塩相当量 3.1g



- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・和風豆腐ハンバーグ
- ・パプリカとピーマンの炒め物
- ・きゅうりとしらすの酢の物
- ・キウイ

【主菜】和風ハンバーグ

材料(2人分)

- ・鶏ひき肉 120g
- ・木綿豆腐 120g
- ・玉ねぎ 50g
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 10g
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・大根 80g
- ・大葉 2枚
- ・ポン酢 大さじ1

付け合せ

- ・キャベツ 80g
- ・ミニトマト 2個

作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包み皿に乗せ、電子レンジで1分加熱し、冷めるまでそのまま置いておく。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで1分加熱し、粗熱を取る。
- ②大根おろしを作る。キャベツを千切りにする。トマトを洗って水気をきっておく。
- ③ボウルに鶏ひき肉、①の豆腐と玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。粘りが出たら楕円形に形を整える。
- ④フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、②を焼く。
- ⑤皿に④を盛り付け、大葉を乗せ、その上に水気を絞った大根おろしを盛り付ける。キャベツとミニトマトを添える。ポン酢をかけて食べる。

【副菜】きゅうりとしらす干しの酢の物

材料(2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・しらす干し 10g
- ・わかめ(乾燥) 4g
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①きゅうりを小口切りにする。わかめを水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に酢、砂糖、塩を入れて電子レンジで10秒加熱し、混ぜる。
- ③ボウルに①と②を入れて和える。