



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大量に汗をかいたとき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。



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り、茹でる。冷水に取り、冷めたらヘタを切り落として5mm幅の小口切りにする。
- ②もやしを茹で、水気をきる。
- 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、もやし、③を入れて和える。すりごまを加えて混ぜ合わせる。

〈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

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。

豚肉にはビタミンB群が多く含まれており、特に糖質の代謝に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンは夏に不足しやすいので豚肉を食べて夏バテを防止しましょう！

栄養価(1食あたり)

エネルギー608kcal たんぱく質 30.6g
脂質 15.7g 食塩相当量 2.8g



- ・ごはん ・野菜の肉巻き
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・味噌汁・キウイ

●野菜の肉巻き

材料(2人分)

- ・豚もも肉薄切り 8枚
- ・オクラ 4本
- ・にんじん 20g
- ・いんげん 4本
- ・塩、コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ1

付け合せ

- ・サニーレタス 3枚
- ・トマト 2/3個

作り方

- ①オクラは板ずりし、茹でる。ヘタは切り落とす。
いんげんは茹で、ヘタを切り落とし巻きやすい長さに切る。
にんじんは棒状にし長さはいんげんに合わせて切り、茹でる。
- 付け合せ
サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
トマトは1/6等分に切る。
- ②①を豚肉で巻き、塩コショウを振っておく。
オクラ×2本、にんじんといんげん×2本になるように巻く。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。
- ④付け合せと肉巻きを皿に盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉エネルギー193kcal たんぱく質 179g 脂質 10.3g 塩分相当量 0.4g

●ひじきと大豆の煮物

材料(2人分)

- ・ひじき(乾燥) 12g
- ・にんじん 20g
- ・大豆の水煮 60g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・だし汁 100ml
- ・しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ2/3

作り方

- ①ひじきは水で戻し水気を切る。
にんじんは2~3cmの細切りにする。
大豆の水煮は水気を切っておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、ひじきとにんじんを軽く炒める。
- ③大豆、だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、みりんを加えて汁気が少なくなるまで煮る。

〈1人分の栄養価〉エネルギー91kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.1g 塩分相当量 1.0g