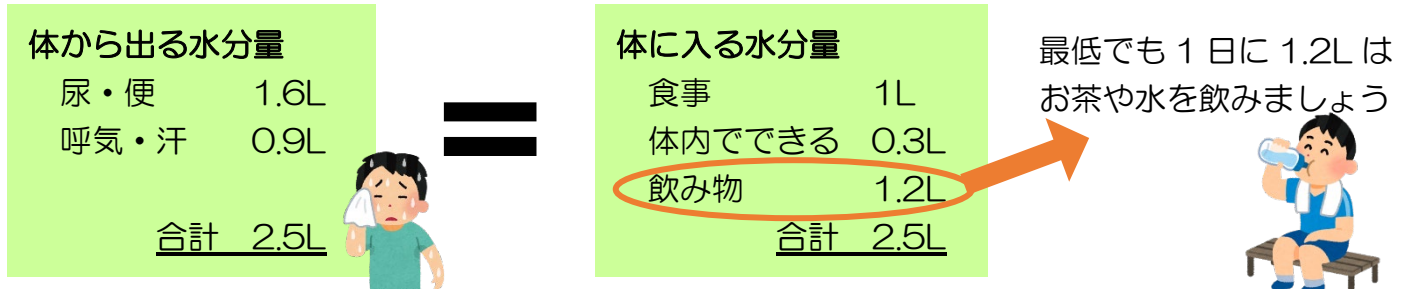


熱中症対策と夏の食べ物、飲み物について

*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！



《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！





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。