

熱中症を予防しよう

熱中症は、気温や湿度が高いところで長時間過ごしたり、水分をとらない事で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れてしまい、めまいや立ちくらみ、さらに進むと、頭痛、吐き気、嘔吐、けいれんや意識消失などが見られるようになります。



水分摂取はこまめに

喉が渴いたと感じる前に水分摂取を行うことが大切です。水分が不足すると汗をかきづらくなり、体温も下がらず熱中症を進めてしまいます。



3食しっかり食べる

身体に必要な栄養を補給して、体調を整えておくことが大切です。1日の活動の源になる朝食は、必ず食べるようにしましょう。



梅干し・酢・柑橘類など

クエン酸をとる

レモンや梅干しなどに含まれている、酸味の主成分です。疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に効果的です。



豚肉・レバー・豆類など

ビタミンB₁をとる

炭水化物を燃やして、エネルギーに変えるときに必要なビタミンです。夏場はめん類など、炭水化物に偏りがち。不足すると、炭水化物がうまくエネルギーにならず、体は疲れる一方になります。



生野菜・果物・イモ類など

カリウムをとる

汗をかくと、ナトリウムだけではなくカリウムも排泄されます。カリウムが失われると細胞内が脱水状態になり、熱中症になった時に回復が遅れてしまいます。日常的にとることで回復力が高まります。



タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター「タッピー」

《本日の献立》

- ・さっぱりピリ辛そうめん
- ・豚肉の竜田揚げ
- ・フルーツポンチ

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	630kcal(※100kcal)	500~650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比*	26.7%	25 %程度
食塩相当量	5.4 g	3.0 g 程度
野菜の量	155 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
さっぱりピリ辛そうめん	389	14.3	9.1	4.2	4.7 _{※1}	145
豚肉の竜田揚げ	183	13.3	9.6	0.2	0.7	10
フルーツポンチ	58	0.3	0	0.8	0	0
合計	630	27.9	18.7	5.2	5.4	155

レシピの分量で、上記の栄養価になります。※1 汁も全部摂取した場合の塩分です。汁を残すと、塩分の摂取量を減らすことができます。

お問い合わせ先

東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217

【主食・副菜】さっぱりピリ辛そうめん

【材料(2人分)】

そうめん(乾).....	150g
きゅうり.....	1/2 本
もやし.....	100g
ミニトマト.....	4個
なす.....	1/2 本
揚げ油.....	適量
ゆで卵.....	1 個
キムチ.....	40g
水.....	300cc
砂糖.....	大さじ 1
しょうゆ.....	大さじ 2
A { 鶏がらスープ(顆粒).....	小さじ 1
コチュジャン.....	小さじ 1/2
ごま油.....	小さじ 2
酢.....	大さじ 1/2

【作り方】

- ① きゅうりはせん切りにする。
もやしは茹でて冷水にとり、水気を切る。
なすは食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
ゆで卵は、縦半分に切る。
キムチは大きければ、食べやすい大きさに切っておく。
- ② A を混ぜ合わせてスープを作り、冷やしておく。
- ③ そうめんを茹でて冷水にとり、水気を切って器に盛る。
- ④ スープを注ぎ、①の具とミニトマトを盛り付ける。

【主菜】豚肉の竜田揚げ

【材料(2人分)】

豚もも肉.....	120g
酒.....	小さじ 1
A { しょうゆ.....	小さじ 1
みりん.....	小さじ 2/3
片栗粉.....	20g
揚げ油.....	適量
リーフレタス.....	20g
ぽん酢しょうゆ.....	小さじ 1

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさ(30g程度)に切り、Aに漬けておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃位に熱した油でこんがり揚げ上げる。
- ③ 皿にリーフレタスをしき、揚げた豚肉をのせ、ぽん酢しょうゆをかける。

【デザート】フルーツポンチ

【材料(2人分)】

フルーツミックス缶.....	100g
キウイフルーツ.....	1/2 個
サイダー.....	60ml

【作り方】

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② キウイフルーツは5mm厚さのいちよう切りにして、フルーツ缶と合わせておく。
- ③ 器に②を盛り付けて、サイダーを注ぐ。

食に関する情報は、東保健センターホームページをご覧ください。

東区 食に関する情報コーナー

検索



次回のタッピーの健康ランチは、
8月9日(水)の予定です！