

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

喉が渇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。

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。

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。夏場はめん類のみなど、炭水化物に偏りがちなので、このビタミンB₁が不足すると、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。

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》

- ・ご飯
- ・豚肉の青じそチーズ巻き
- ・高野豆腐のシチュー
- ・果物

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》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	635kcal(※100kcal)	500～650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比※	26.2%	25 %程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	122g	100g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。

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)
ご飯	250	3.2	0.5	2.4	0	0
豚肉の青じそチーズ焼き	190	13.8	8.2	0.8	1.1	42
高野豆腐のシチュー	168	8.8	9.7	2.5	1.8	80
果物(りんご)	27	0.1	0.1	0.7	0	0
合計	635	25.9	18.5	6.4	2.9	122

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

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】ご飯

【主菜】豚肉の青じそチーズ焼き

【材料(2人分)】

豚肉もも薄切り… 6枚(120g)
大葉…………… 3枚
プロセスチーズ… 20g
小麦粉…………… 適量
サラダ油………… 小さじ1
A { 酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ2
しょうゆ… 大さじ1/2
サラダ菜…………… 4枚
ミニトマト………… 4個

【作り方】

- ① 大葉は軸を切り落とし、縦半分に切る。プロセスチーズは1cm幅の棒状に6本切る。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて、小麦粉を薄く振る。大葉とチーズをのせて、端からしっかりと巻く。全体に小麦粉をまぶし、巻き終わりが開かないように、しっかり押さえておく。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く。
- ④ Aを加え、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤ サラダ菜を敷いた器に盛り、トマトを添える。

次回のタッピーの健康ランチは、
8月13日(水)の予定です！



【副菜・汁物】高野豆腐のシチュー

【材料(2人分)】

高野豆腐…………… 1個
しめじ…………… 30g
玉ねぎ…………… 1/2個
小松菜…………… 60g
ベーコン…………… 1枚
油…………… 小さじ1
コンソメ…………… 小さじ2
A { 調整豆乳…………… 100cc
小麦粉…………… 大さじ1
塩・こしょう… 少々
水…………… 250cc

【作り方】

- ① Aはダマができないように、よく混ぜておく。
- ② 高野豆腐は水で戻してよく絞る、12等分に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎはスライス、小松菜は3cm、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。しんなりしたら、高野豆腐と水、コンソメを入れて煮る。
- ④ 高野豆腐が柔らかくなったら、小松菜を加え、火を通す。
- ⑤ ①を加えて、とろみがつくまで煮る。

【デザート】果物

東にまるごと健康宣言

