

# 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。

## 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ます。

## 豚肉・レバー・豆類など ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>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。

## 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

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。

## 7月のメニュー

ご飯  
味噌チキンカツ  
オクラと大根のサラダ  
じゃがいもとコーンのスープ  
果物



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

## 《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	596kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	26.0%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g 未満
野菜の量	118g	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。

【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



さっぽろ市  
02-Q03-26-42  
R8-2-26

## 【主食】 ご飯160g

## 【主菜】 味噌チキンカツ

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	70g×2
塩・こしょう	少々
衣	
小麦粉	大さじ1
卵	1/4個
パン粉	大さじ3
揚げ油	適量
味噌だれ	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
赤味噌	大さじ1
かつおだし汁	小さじ2
白炒りごま	小さじ1
付け合わせ	
キャベツ	60g
ミニトマト	2個

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は1cm厚さになるよう開き、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ③ 味噌だれの酒、みりんを火にかけて沸騰させる。赤味噌、だし汁を加え、かき混ぜながら弱火で煮る。いりごまはフライパンでさっと炒ってから加え、混ぜる。
- ④ キャベツはせん切りにする。
- ⑤ 器に②のカツと④のキャベツ、ミニトマトを盛り付け、カツの上に③の味噌だれをかける。

## 【果物】 オレンジ

## 【副菜】 オクラと大根のサラダ

材料	2人分
オクラ	40g
大根	80g
にんじん	5g
ぽん酢しょうゆ	小さじ1・½
ごま油	小さじ1
かつお節	1g

### 【作り方】

- ① オクラはゆでて輪切りにする。
- ② 大根とにんじんはせん切りにする。
- ③ ぽん酢しょうゆとごま油を混ぜておく。
- ④ ボウルに①、②、かつお節を混ぜ合わせ、③で和える。

## 【じゃがいもとコーンのスープ】

材料	2人分
じゃがいも	80g
ホールコーン	30g
コンソメ	3g
水	300cc
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ コーンを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、パセリをちらす。

次回のタッピーの健康ランチは  
8月12日(水)の予定です

