

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。

7月10日
ヘルシー
メニュー

タッピーの健康ランチ

- <<本日の献立>>
 - ・ごはん
 - ・豚肉のさっぱりおろしポン酢
 - ・レーズンかぼちゃサラダ
 - ・野菜スープ
 - ・オレンジゼリー

東区マスコットキャラクター「タッピー」

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	647kcal(※100gあたり)	500~650 kcal(※100gあたり)
脂質エネルギー比※	20.2%	25 %程度
食塩相当量	2.3 g	3.0 g 程度
野菜の量	274 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)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0.0	0
豚肉のさっぱりおろしポン酢	171	20.1	7.8	1.7	1.0	119
レーズンかぼちゃサラダ	141	2.4	6.1	3.4	0.2	90
野菜スープ	40	1.4	0.1	4.0	1.1	65
オレンジゼリー	45	0.6	0.0	0.5	0.0	0
合計	647	28.5	14.5	12.0	2.3	274

※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



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。

クエン酸をとる

梅干し・酢・柑橘類など
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

豚肉・レバー・豆類 など
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

生野菜・果物・イモ類など
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。



【主食】ごはん

【主菜】豚肉のさっぱりおろしポン酢

【材料(2人分)】

豚ロース肉スライス	160g
酒	小さじ1
もやし	1/2袋
レタス	60g
にんにく	1/2かけ
サラダ油	小さじ1

☆おろしポン酢

A	大根	60g
	ぽん酢しょうゆ	大さじ2弱
	長ねぎ	14g
	柚子胡椒	小さじ1/5
	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒を振りかけておく。レタスは洗った後水につけ、パリッとさせ、ちぎっておく。もやしはさっとゆで、水気を切る。
- ② にんにく、長ねぎはみじん切り、大根はおろして、軽く水を切る。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、おろしぽん酢を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。
- ⑤ 皿に水気を切ったレタスをならべ、上にもやしを平らに敷き、その上に④の豚肉を盛り付け、③のおろしぽん酢を上からかける。

【汁物】野菜スープ

【材料(2人分)】

じゃがいも	60g
キャベツ	30g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
固形コンソメ	1個
水	320ml

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじんは1cm角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、①のじゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にんじんを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら器に盛り付ける。

【デザート】オレンジゼリー

【材料(2人分)】

オレンジジュース	120ml
水	30ml
粉寒天	0.6g
砂糖	小さじ1
みかん缶(果肉)	20g

【作り方】

- ① 鍋にオレンジジュース、水、粉寒天、砂糖を入れてしっかりと加熱し、粉寒天を煮溶かす。
- ② 火を止め、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②にみかんを飾る。

【副菜】レーズンかぼちゃサラダ

【材料(2人分)】

かぼちゃ	180g
レーズン	10g
プレーンヨーグルト	30g
マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃはワタと種をとりさっと洗い、皮つきのまま一口大に切る。
- ② ①を茹で(もしくは蒸し)、熱いうちに粗つぶしにする。
- ③ ②にレーズンとプレーンヨーグルト、マヨネーズで和える。

東区まるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
8月14日(水)の予定です!

