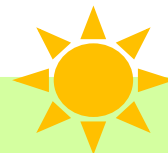


夏をのりきる食事

近年、夏の異常ともいえる暑さが続いています。食欲がなくなりがちですが、こんな時期にこそとりたい栄養素や、上手な水分補給の方法をご紹介します。しっかり食べて、元気な夏を過ごしましょう。

夏バテ予防の基本は規則正しく、バランスのよい食事です



食事のポイント

《夏に不足しやすい栄養素》

たんぱく質

元気な体をつくる材料。
食欲がなくなる夏は、特に不足しやすい。

【たんぱく質を多く含む食材】

肉・魚・卵
大豆（大豆製品）
など



ビタミンC

ストレスを軽減させるホルモンを作る。
暑さのストレスで不足しやすい。

【ビタミンCを多く含む食材】

トマト・ピーマン
じゃがいも
ゴーヤ など



ビタミンB1

疲労回復の効果がある。
汗とともに排出されやすいため、不足しがちに。

【ビタミンB1を多く含む食材】

豚肉
ウナギ
玄米 など



《今が旬！夏野菜がおすすめ》

夏野菜には、夏に不足しがちな水分やビタミン、ミネラルが多く含まれています。
ほてった体を冷やす効果もあるため、夏に食べるにはぴったりです。



水分補給のポイント

- ・水分摂取量の目安は1日1.2L
あくまで目安です。大量に汗をかいた時は、さらに多くの水分をとるようにしましょう。
- ・こまめにとる
出かける時は水筒など飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。
- ・のどが渇く前にとる
起床時や入浴前、寝る前にも水分をとるように心がけましょう。運動をする場合は運動前後、運動中にも少しづつとるようにしましょう。
- ・水や麦茶で水分補給
お酒やコーヒー等は、水分補給になりません。スポーツ飲料は糖分を多く含むため、大量に汗をかいた時だけにしましょう。

熱中症や脱水のもしもの時に・・・ 経口補水液の作り方

基本の作り方

水	500ml
砂糖	20g (大さじ2と1/3)
塩	1.5g (小さじ1/4)

お好みでレモン汁25ml
加えると風味がよくなります

手作りのためその日に飲み切りましょう。
常飲はせず必要な時だけ飲みましょう。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

低カロリー・バランス食レシピ No.220

家庭でつくってみよう！夏をのりきる 夏バテ予防メニュー

スパイシーゴーヤチャンフル

じゃがいものシャキシャキサラダ



作り方を動画でも公開しています！！

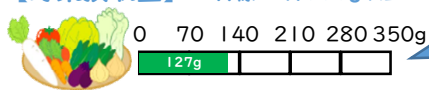


塩分
1.2g

【栄養価】1食分

エネルギー270kcal/たんぱく質 20.6g/脂質 18.6g/炭水化物 8.7g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

【材料】2人分

ゴーヤ	1本(250g) ※種とワタを除く	卵	1個
豚肉薄切り肉	100g	塩	3つまみ
おろしにんにく	4g	オイスターソース	小さじ2
木綿豆腐	1/2丁	カレー粉	小さじ1
ごま油	小さじ2		

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをのぞき、薄切りにし、熱湯でさっとゆでしておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんにくをまぶしておく。
- ③ 豆腐は食べやすいように手でちぎり、キッチンペーパーの上に置いて水気をきっておく。
- ④ フライパンにごま油小さじ1を熱し、水切りした豆腐を入れ、表面に焼き色がつくまでじっくり焼いて皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ってきたら、ゴーヤを加えて炒め、塩、カレー粉を入れて炒め合わせる。
- ⑦ 豆腐を戻し入れ、オイスターソースを入れてさらに炒める。
- ⑧ 溶き卵を回し入れ、全体をかき混ぜて炒める。

カレー粉を使ったスパイシーな味付けで食欲が増進します。ゴーヤには夏バテ予防効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。

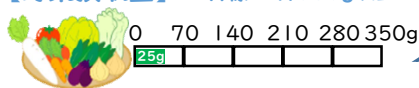


塩分
0.5g

【栄養価】1食分

エネルギー109kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.1g/炭水化物 14.2g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/14

【材料】2人分

じゃがいも	1個(150g)
ハム	2枚
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1/3
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて千切りにし、水にさらす。きゅうりとハムは千切りにする。
- ② ①のじゃがいもを耐熱容器に入れてラップをし、じゃがいもが透き通るまで電子レンジで(500W)で2分程加熱して冷ます。
- ③ ②に水気を切ったきゅうり、ハム、マヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

じゃがいも、きゅうりにはビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。汗で失われたカリウムをしっかり補いましょう。

⚠️野菜 足りていますか？ 1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！



詳しくはこちら➡

健康課(中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435