



熱中症は温度や湿度が高い環境で体内の水分や塩分

食べて健やか

愛媛県栄養士会

熱中症予防

豚肉で元気な体維持

のバランスが崩れ、体温調節がうまくできず熱が体内にこもった状態で、めまいやだるさ、吐き気などを引き起こします。暑い夏場だけでなく通年かかる危険性があり、注意が必要です。

熱中症を予防するために

ため、熱中症を予防する元気が体づくりに欠かせません。

食事や生活習慣・環境などを整え、熱中症予防に配慮して元気に夏を過ごしましょう。

(今井亮太)

〈第3土曜日に掲載〉

ビタミンB群は摂取した栄養を効率よく体内で利用するために必要な栄養素で、特に豚肉に多く含まれるビタミンB1は糖質からエネルギーをつくることを助ける

また、カリウムは大豆や果物、イモ類に多く含まれ、ナトリウム(塩分)とともに体内の水分量の調整に関

与します。

熱中症を予防するために大切なことは、水分と塩分をこまめに摂ることです。

熱中症を予防するために大切なことは、水分と塩分をこまめに摂ることです。

熱中症を予防するために大切なことは、水分と塩分をこまめに摂ることです。

熱中症を予防するために大切なことは、水分と塩分をこまめに摂ることです。

熱中症を予防するために大切なことは、水分と塩分をこまめに摂ることです。

★うさく

【材料】ウナギのかば焼き1/2切れ、キュウリ1本、ショウガ1片、塩ひとつまみ、C(酢大さじ1、砂糖小さじ2)

【作り方】①ウナギのかば焼きを5mm幅に切り、キュウリも5mm幅の千切りにする ②ショウガは皮をむいて薄切りにし、細い千切りにして水に10分ほどさらし、針ショウガにする ③キュウリに②の針ショウガを加え、塩を振ってしんなりさせる ④③を搾ってCを加え、ウナギをさっとあえる。

★レモネード

【材料】レモン1個(レモン果汁でも可)、はちみつ大さじ2、炭酸水(冷水でも可)300cc

【作り方】①レモンを半分に切り、果汁をコップに搾る ②①にはちみつを加えてよくまぜ、炭酸水を注いでさらに軽くまぜる。

(1人分 エネルギー670kcal、タンパク質24.5g、脂質20.1g、塩分相当量2.6g)

いずれも2人分

★ひじきご飯

【材料】白飯300g、乾燥ヒジキ10g、ニンジン60g、油揚げ1/2枚、A(しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、和風顆粒=かりゅう=だしのもと小さじ1)

【作り方】①戻したヒジキをゆでこぼし、少し水(分量外)を加え、ニンジン、油揚げ、Aを加えてニンジンに火が通るまで煮詰める ②①を白飯にまぜ込む。

★豚のしょうが焼き

【材料】豚肩ロース60g(2枚)、B(おろしショウガ1片分=チューブ入りのもの可、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、砂糖小さじ2、酒小さじ2)、油小さじ1、キャベツ適量、トマト1/2個

【作り方】①ポリ袋に豚肉とBを入れ、もみ込んだ後、冷蔵庫に入れて10分置く ②フライパンに油を引き、漬け込んだ液ごと①を入れて焼く。千切りキャベツと、くし形に切ったトマトを添える。

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>