



令和3年度

にこにこ 二戸二戸健康レシピ

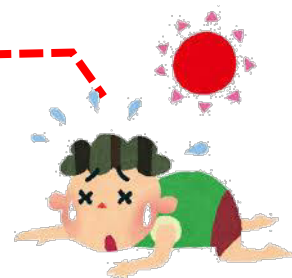
6月19日「食育の日」発行

6月のテーマ「**熱中症**」

6月は、急に気温が高くなったり、梅雨に入って蒸し暑くなったりするので熱中症になる人が増える時期です。

こんな人は **要注意!!**

乳幼児、高齢者、体調不良（下痢・嘔吐・発熱）、太っている、筋肉が少ない、食事・水分・睡眠不足、熱中症経験者



暑熱順化（しょねつじゅんか）・・・暑さに慣れること

本格的な暑さを迎える前の数日～2週間かけて運動や入浴をして、汗をかく、心拍数を上げる、血管を拡張させる等の熱放出体質に改善することが重要です

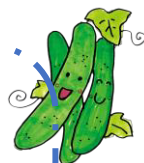
～ 暑い時期の **食事のポイント** ～

普通の生活では汗や尿・便、呼吸によって身体から出る水分量は約 2,500ml です。

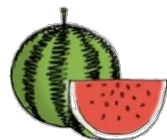
身体の中で約 300ml の水が作られているので、残りは食事で約 1,000ml、飲む水は少なくとも約 1,200ml 補う必要があります。発汗が多い場合は、さらに多くの水分が要ります。

バランス良く食べ、起床・就寝時、入浴前後も含め、こまめに水分を摂りましょう。

- ◎ 1日3回の食事をきちんと食べる → 栄養と水分を補給して夏バテ予防
- ◎ 塩分を摂り過ぎない → 喉の渇き抑制・高血圧予防
- ◎ 野菜や果物をしっかり食べる → 水分・ビタミン・ミネラルの補給
- ◎ 冷たいものばかりでなく温かいものも食べる → 胃腸の働きを調整
- ◎ 食事の直前や食事中に飲料水は控える → 食欲や消化機能の低下防止
- ◎ 糖分が多い飲み物、菓子、アイス等を摂り過ぎない → ビタミンの消耗を防止
- ◎ 脱水症状の時は、水やアルコールを飲み過ぎない → 脱水の悪化防止



※ 腎臓病等で野菜・果物・水分の摂取制限がある場合、医師等の指示に従いましょう



熱中症の症状・・・ふくらはぎがつる、だるい、頭痛、めまい、吐き気、けいれん、言動がおかしい、高熱、意識がない等

熱中症の時は、必ず塩分と糖分を含んだ経口補水液を飲み、身体を冷やし、少しでも変だと思ったら救急車を呼び早急に対処しましょう。



～ タンドリーポーク ～

夏バテ予防に必要なビタミンB1が多い豚肉を食欲そそるカレー風味にしました。

材料（2人分）

豚肉（ロース薄切り）	120g	
塩こしょう	少々	
A	無糖ヨーグルト	大さじ1.5
	ケチャップ・醤油	各小さじ1
	カレー粉	小さじ1/8
	おろしにんにく	少々
	おろし生姜	少々
油	小さじ1	

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って塩こしょうをふる。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、②の豚肉を中火で両面焼く。

エネルギー 155kcal
食塩相当量 0.6g



～ 夏野菜の味噌汁 ～

ビタミン、ミネラル豊富な夏野菜がたっぷり入った汁物で水分補給にもなります。

材料（2人分）

玉ねぎ	50g (1/4個)
ズッキーニ	30g (1/6本)
トマト	30g (1/6個)
オクラ	2本
乾燥カットワカメ	1g
煮干しだし汁	250cc
味噌	小さじ2

エネルギー 30kcal
食塩相当量 1.0g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ズッキーニはいちょう切り、トマトは1cm角切り、オクラは斜め3つに切る。
- ② だし汁に玉ねぎ、ズッキーニを入れて煮てから、ワカメとトマト、オクラを加えてさっと煮る。
- ③ 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



～ 枝豆の冷製スープ ～

たんぱく質、ビタミンB1、鉄分等が多く栄養豊富な枝豆の冷たいスープです。

材料（2人分）

ゆで枝豆（さやなし）	100g
玉ねぎ	50g (1/4個)
無調整豆乳	300ml
オリーブオイル	大さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ2/3
塩こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにしてオリーブオイルで炒め塩こしょう、コンソメで味付けする。
- ② ①と枝豆、豆乳をミキサーにかけ冷やす。

エネルギー 176kcal
食塩相当量 0.7g



～ 超簡単、ビタミンたっぷり トマトレモネード ～

無塩トマトジュース 150ml、水 50ml、ポッカレモン 20ml を混ぜるだけ。

エネルギー 41kcal 食塩相当量 0.2g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

7月のテーマは「痛風とアルコール」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

