

7月 調理場だより

井芹共同調理場

熱中症予防と食事

蒸し暑い夏、毎年熱中症が話題となります。真夏の屋外はもちろん、寝起きやエアコンで快適な室内でも油断は禁物です。熱中症予防のための夏の食事の工夫と水分の取り方について紹介します。

● 水分 タイミングが重要!! 乾く前に飲む!!

普段の水分のとり方

タイミング

- 起床時
- 入浴前後
- 暑いところに出る前

内容

- 水または麦茶
- 常温か5~15℃の冷たすぎないもの

量

- 1日1.2ℓ目安
- 1回あたりコップ1杯程度(150~200ml)

運動時の水分のとり方

できるだけこまめに

- 少なくとも30分に1回程度は補給が必要です。

スポーツ飲料を上手に活用

- 100mlあたり40~80mgのナトリウムを含むもの*

冷やした水分は体温を下げる

- 冷たい水分は、体温を下げてくれます。

* スポーツ飲料は糖分が多いため、過度な発汗のある時、熱中症を起こしてしまった時は、経口補水液(OS-1 など)がおすすです。

● 熱中症の原因は水分不足だけじゃない!

熱中症は、環境・体の状態・行動の3つの要因が重なり、上昇した体温を下げるができなくなった時に起こります。「真夏の屋外での部活」など、環境は変えることはできませんが、「自分の体の状態」や「行動」は変えることができます。

✗ 朝ごはん抜き



朝ごはんの欠食は、空っぽのタンクのまま出発する車と同じ。栄養、水分、ミネラルの補給をして出発しましょう。

✗ 睡眠不足



寝不足は、熱中症の原因の一つです。きちんと質の良い睡眠をとることが大切です。

○ 日よけ対策



帽子や日傘で、直接太陽の光を浴びることを避けるのは、熱中症対策として有効です。

● おうちでもできる 夏の食事の工夫

★ビタミンB1をとろう!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、糖質が上手く代謝されず疲労感やだるさを感じ、夏バテに……。夏バテ防止に、ビタミンB1をうまく取り入れ、また、その吸収をアップしてくれるお助け栄養素の「アリシン」を加え、元気に夏を過ごしましょう。

《ビタミンB1を豊富に含む食材》



《アリシンを豊富に含む食材》



★「ピリッと肉じゃが(おうち版)」でパワーアップ!

【材料(4人分)】

豚肉	150g
さつまいも	小判型4枚(120g)
こんにゃく	1枚(240g)
じゃがいも	500g(中4個)
にんじん	120g(中3/5本)
玉ねぎ	300g(中1個と1/2個)
にんにく・生姜	小1かけ

【作り方】

- ①こんにゃくは角切りにし、ゆでておく。さつまいもは角切りにしておく。
- ②にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし型に切る。じゃが芋は角切りにして水にさらしておく。
- ③にんにく、しょうが、豚肉を油で炒め、酒をふる。
- ④肉の色が変わったら、こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- ⑤水をひたひたになる程度入れて、しばらく煮る。沸騰したら中火にし、アクをとり砂糖を入れる。
- ⑥材料に火が通ったら、さつまいもと残りの調味料を入れて、しばらく煮る。
- ⑦仕上げに唐がらしを入れて辛みを調整する。

調理場	炒め油	少々
	酒	大さじ2
	赤みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
	みりん	大さじ1
	唐がらし	少々



ビタミンB1アップ
そうめん

★いつものみそ汁やカレーに一工夫(ビタミンACEで免疫力アップ)



夏野菜たっぷり
みそ汁・カレー