7月号 調理場だより

京陵共同調理場

～今月のテーマ～

熱中症予防と食事

暑い夏がやってきました。気温も湿度も上がるこの時期は、熱中症のリスクが高くなります。今月は、熱中症を予防するための水分のとり方や、夏の食事の工夫について紹介します。

熱中症とは・・・？

熱中症とは高温多湿の環境で、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。症状として、めまいや頭痛、吐き気、ひどくなると意識障害などが現れます。

● 熱中症予防のための水分摂取のポイント

のどが渇く前 に、こまめに **水分補給！**

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)がおすすめです。

● 体調管理も大切です

十分な睡眠をとり疲れをためないこと、朝食から塩分や栄養をとることも熱中症予防につながります。

● 中学生にもできる 夏の食事 の工夫

夏は暑さとだるさで、食欲も減退しがちです。
普段の料理に取り入れやすく、栄養面をアップさせるコツを紹介します。

いつものそうめんに一工夫

そうめん ＋ 納豆 ＋ ねぎ

納豆に含まれるビタミン B1 には糖質をエネルギーに変える働きがあり、夏バテ予防に役立ちます。ねぎに含まれるアリシンは、ビタミン B1 の吸収率を高めてくれます。

夏野菜でパワーアップ

みそ汁やカレー ＋ なす かぼちゃ

カラフルな夏野菜には紫外線から身を守ってくれる成分が豊富。汗とともに失われやすいカリウムも多く含まれています。

豚肉の塩レモンいため

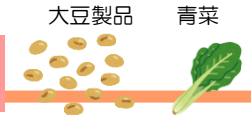
豚肉のビタミン B1、レモン果汁のクエン酸が疲労回復に役立ちます。

材料（4人分）

豚肉	200g
キャベツ	200ｇ
玉ねぎ	250ｇ
にんにく	1/2片
鶏ガラスープ	小さじ2
レモン果汁	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
油	適量

作り方
①キャベツは1口大、玉ねぎは5ミリの薄切り、にんにくはすりおろしておく。
②フライパンに油、にんにくを入れ、中火にかける。香りが出たところで、豚肉を入れて炒め、半量の塩、こしょう、酒を振る。
③②に玉ねぎを入れ、しんなりしてきたら、キャベツを加えさらにいためる。鶏ガラスープ、レモン果汁残り半量の塩を加えて味を調える。

鉄のはたらきについて



大豆製品　青菜

鉄は体内で、体の隅々まで酸素を運ぶ働きをしています。鉄が不足すると、酸素が十分いきわたらず、疲れやすくなってしまいます。夏を元気に過ごすためにも、鉄の多い食品を意識して取り入れましょう。

レバーや赤身の肉