

# 7月 調理場だよ!



## 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。今月は、熱中症を予防する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!!

#### 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

- 飲み物から1日1.2ℓを目安にとる。
- 1回あたりコップ1杯程度(150~200ml)

かわ

### ● 渴く前に飲む!!

#### 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。

##### 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。

### ● 夏バテ対策の強い味方! ビタミンB1!!

#### 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。不足すると、糖質がうまく代謝されず疲労感やだるさを感じ、そのうち夏バテに……

そうならないために、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》



豚肉 大豆 海藻 玄米 ウナギ

#### 《アリシンを豊富に含む食材》



玉ねぎ にんにく ねぎ にら

#### 《ビタミンB1とアリシンの最強コンビ! 豚ニラ丼》

##### 材料(2人分)

- 豚肉 100g
- 玉ねぎ 中1個(200g)
- ニラ 1/4束
- にんにく 1片
- しょうが 少々
- しお、こしょう、油 (調味料は焼き肉のたれでOK!)
- ごはん

##### 作り方

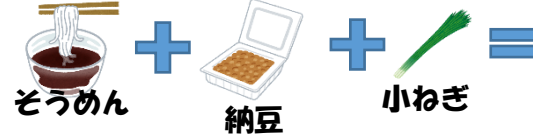
- ①玉ねぎは、5ミリの薄切り、ニラは3センチ程度、にんにくすりおろしておく。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、中火にかける。香りが出たところで、豚肉を入れ、軽くしお、こしょうをする。
- ③②に玉ねぎを入れ、しんなりなったころ、ニラを加え、焼き肉のたれで味をととのえ、ごはんに乗せて完成。

### ● 中学生にもできる夏の食事の工夫

暑さとだるさで、食欲も減退しがち……。

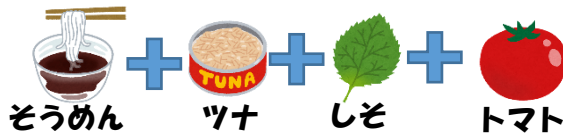
そこで、夏の定番料理にひと工夫して、食べやすく、栄養もアップしましょう。

#### ☆栄養が偏りがちなそうめんに一工夫



ビタミンB1とアリシンの組み合わせで疲労回復!

ビタミンB1アップ  
そうめん



バランスアップ  
そうめん

しその風味で食欲をそそられます。

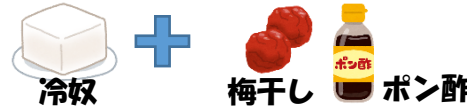
#### ☆いつものみそ汁に一工夫



夏野菜たっぷりみそ汁

ビタミンACEで免疫力も高めましょう。

#### ☆食べやすい冷奴にさらに一工夫



クエン酸で疲労回復  
冷奴

酸味でさっぱり食べやすく。

#### 今月の鉄ちゃんの一言 ~ 仕事の流儀 ~



鉄ちゃんの仕事ってなんですか?

「鉄」は、体の中の様々な細胞に酸素を運ぶ、運搬屋です。人間の体はその酸素を使って、細胞の中でエネルギーを作っています。つまり、「鉄」が不足すると体が酸欠になってしまい、エネルギーの生産がとどこおり、体はうまく動かなくなってしまいます。



そのためには、「鉄」を含む食材をしっかりと摂取してくださいね!



まぐろ ほうれん草 レバー 大豆製品 赤みの肉