

三食きちんと食べて、おいしく水分補給 食事から水分を取り入れて 熱中症を予防しましょう

夏号

年々、最高気温を更新している日本の夏。高齢者は歳を重ねるにつれ暑さを感じにくくなる傾向にあるので、熱中症予防対策は必要不可欠です。のどが渇く前に水分をこまめにとることは知られていますが、実は食事でも

水分補給になります。その水分量は、1回の食事で約400ml※1。また、汗を流すと水分だけでなくナトリウムやカルシウム、マグネシウムなどミネラルも失います。それらを含む野菜や果物、海藻類などを食事に取り入れることも大切です。

※1 厚生労働省HP「健康のため水を飲もう」推進運動

たんぱく質強化



●調理時間…10分

栄養価(1人分)

エネルギー…329Kcal

たんぱく質…20.9g

食塩相当量…0.8g

管理栄養士からのポイント

良質なたんぱく質を含む豚肉は、積極的にとりたい食材です。多くは食べられないという人にもおすすめなのが卵で、炒め物を卵とじすると体作りに欠かせないたんぱく質をしっかり補うことができます。

半熟状に仕上げると、口あたりよく食べやすい

豚とトマトのふわふわ卵とじ

●材料(2人分)

豚ロース(赤身)薄切り肉…80g
トマト…1個
玉ねぎ…1/4個
卵…2個
「みりん」…大さじ2
A 塩、こしょう…各少々
オリーブオイル…大さじ1
塩、こしょう…各少々

作り方

1. トマトは2cm幅のくし形切りに、玉ねぎは薄切りにする。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。肉に火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、塩、こしょうをふる。
4. 2の卵液をまわしかけ、全体を大きく混ぜるようにさっと炒めて火を止める。

さっぱりとした大根おろして
夏バテ気味な胃の消化を助ける

牛しゃぶの 香味おろしあえ

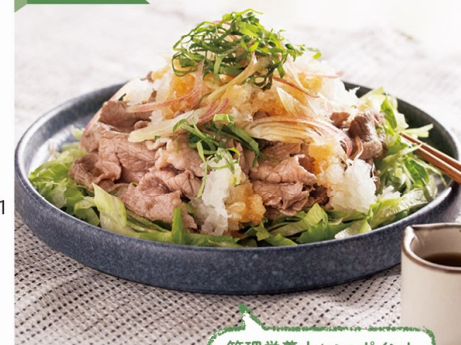
●材料(2人分)

牛切り落とし肉(薄切り) …160g
大根おろし…200g
レタス…2枚
みょうが…1本
青じそ…4枚
A しょうゆ、酢…各大さじ1
ごま油…大さじ2

作り方

1. 牛肉は熱湯でさっとゆがいて冷水にとり、水気をふく。
2. レタスはせん切りにする。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにして水にさっとさらし、水気をふく。青じそもせん切りにして水にさっとさらして水気をふく。Aは混ぜておく。
3. 器にレタスと1を盛り、大根おろしをのせ、みょうがと青じそを散らし、Aをかける。

減塩



●調理時間…10分

栄養価(1人分)

エネルギー…334Kcal

たんぱく質…15.8g

食塩相当量…1.4g

管理栄養士からのポイント

しょうゆは控え、酢や薬味の風味で満足感のある味わいに。牛肉は赤身にする、たんぱく質に加え、疲労回復や貧血予防に欠かせない鉄分も摂取できます。

時短



包丁を使わず、ババツと一品！
おろしトマトでうまみが増します

オクラと納豆、 レタスのトマトそば

●材料(2人分)

冷凍カットオクラ…50g
納豆…2パック
レタス…2枚
トマト…大1個

そば(乾麺)…2人分
めんつゆ(2倍濃縮) …60ml
水…60ml

作り方

1. トマトはすりおろす。レタスは一口大にちぎる。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを袋の表示時間通りにゆで、冷水にとり、水気をきって器に盛る。
3. めんつゆと水を混ぜて2にかけ、1、納豆、オクラをのせる。

管理栄養士からのポイント

濃い色の野菜を組み合わせると、自然とビタミン、ミネラルが多めに摂取できます。旬のトマトはうまみ成分も豊富。手軽な冷凍野菜も上手に活用しましょう。

●調理時間…5分

栄養価(1人分)

エネルギー…384Kcal

たんぱく質…20.6g

食塩相当量…2.2g



鶴ヶ島市役所 健康長寿課 〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木16番地1
☎ 049-271-1111 (代表) FAX 049-271-1190
開庁日：月曜日から金曜日 開庁時間：8時30分から17時15分まで