



7月は「熱中症予防強化月間」です！

熱中症は一人ひとりが正しい知識を持つことで、防ぐことができます。近年は職場や学校、スポーツ現場だけではなく、夜間や屋内での発生も増加してきており、子供から高齢者まで幅広い年代で熱中症対策が必要となります。

熱中症対策の4つのポイント

- ①栄養バランスの良い食事をする
- ②水分補給をしっかりとる
- ③ぐっすり眠って体を休める
- ④軽い運動をして発汗能力をあげる

栄養バランスの良い食事のために

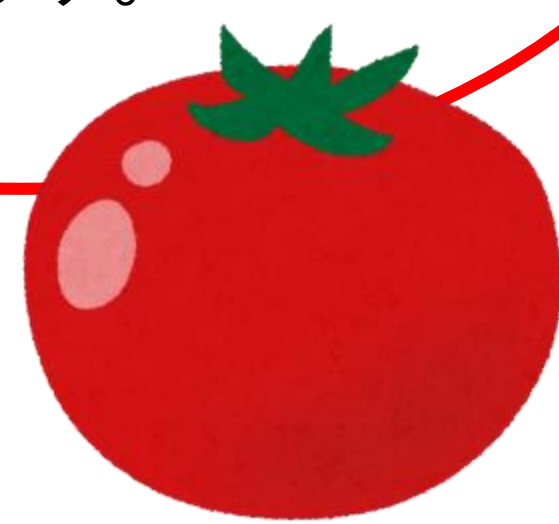
暑いと食欲がなくなり、そうめんや冷麦など炭水化物に偏った食事になりがちです。それではタンパク質が不足し、栄養バランスが乱れてしまいます。タンパク質が不足しないよう、魚・肉・卵・大豆のいずれかを毎食1品摂ることを心がけましょう。また、汗をかくとビタミン・ミネラルといった栄養素が失われるので、野菜や果物なども積極的に摂りましょう。野菜は1日350gが目標です。食欲がない時には、シソやしょうが等の香味野菜、香辛料を上手に使うと食欲増進が図れます。



☆夏バテ対策によい夏の旬野菜☆

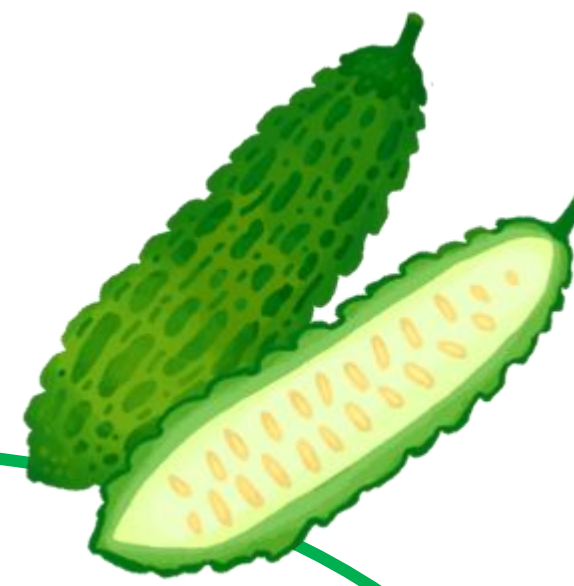
トマト

赤い色素成分「リコピン」は高い抗酸化作用があり、免疫力がUPするといわれています。「ルチン」も豊富に含まれ、血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化予防も期待できます。



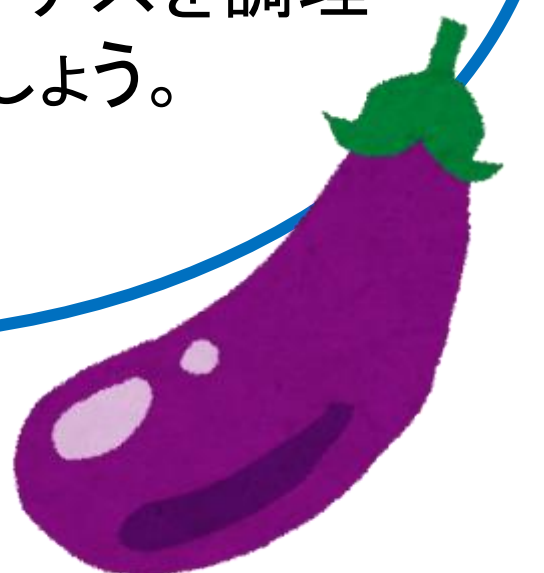
ゴーヤ

「ビタミンC」が豊富であり、加熱しても壊れにくく、風邪予防や美容効果などが期待されます。鉄分も多く含まれており、貧血予防に効果的です。ビタミンCと同時に摂取することで、より効果的に吸収することができます。



ナス

ナスの皮には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、ナスを調理する際は皮ごと使いましょう。



かじきまぐろのソテー トマトソースがけ

【材料 2人分】

かじきまぐろ(切り身)・・・2切れ
玉ねぎ・・・1/8個
トマト・・・1個
塩・・・少々
小麦粉・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ1
レタス・・・2枚

(A)

こしょう・・・少々
ハーブ(オレガノ・バジル等)・・・少々

【作り方】

- ①かじきまぐろは塩をふって5分程度おき、水気をふいておく。
- ②(A)をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角に切り、2つを合わせておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。
- ⑤①を片面2分ずつ焼き、中まで火を通す。
- ⑥器に盛り付け、③をかけ、レタスを添えたら完成！

(1人前)

エネルギー:252kcal
タンパク質:19.3g
塩分1.6g



この記事に関するお問い合わせは
栄養部まで(内線3202)まで

