



小松菜と豚肉と卵の甘酢あんかけ

1人分
346kcal

汗をかいて不足しがちな鉄分、代謝を助けるビタミンB群を多く含む食材を使い、食欲のない夏でもお酢でさっぱり食べられるように味付けしました。



このメニューは
福井本店の栄養士
月田美穂さんが
作成しました。

<材料 2人分>

- 小松菜…1袋(約200g)
- 豚肉もも薄切り…180g
- 卵…2個
- 油…適量
- 塩コショウ…適量
- 水…100cc
- 醤油…大1
- 酒…大1
- 酢…大1
- 砂糖…大1
- 片栗粉…大1.5

<作り方>

- ①小松菜、豚肉を一口大に切る。卵は溶いておく。Aを混ぜておく。
- ②フライパンに油をひき、炒り卵を作って取り出しておく。
- ③フライパンを綺麗にふき取ってから油をひき、豚肉・小松菜を炒め塩コショウする。
- ④豚肉・小松菜に火が通ったら、取り出しておいた炒り卵を戻し、混ぜ合わせ皿に盛る。
- ⑤混ぜておいたAをフライパンに入れ温め、とろみがついたら④にかける。

熱中症予防に最適!!

スイカのスムージー

1人分
55kcal

スイカは水分が90%以上。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、食塩を加えることによりスポーツドリンクと同じような効果も期待できます!!

<材料2人分>

- スイカ…300g
- 氷…30g(大3個)
- 塩…2つまみ

<作り方>

スイカを適当な大きさに切り、種を取り除き氷・塩とともにミキサーにかけます。
*スイカを凍らせたものをミキサーにかけるとスムージーになります。また、上記に青じそ3~4枚を加えてミキサーにかけたり、生姜やレモン汁を加えたり等、色々風味を楽しんでみるのもお勧めです!



経口補水液の作り方

- 水…1リットル
- 塩…3g(小1/2)
- 砂糖…40g(大4と1/2)
- *レモン1/2個
またはレモン果汁(大1)



分量をきっちり測り、しっかり透明になるまで混ぜてください。(一度沸騰させたお湯を冷ましてから使用することをお勧めします。)

レモン1/2個分のしぼり汁を加えて出来上がりです。

*手作り補水液のメリット…簡単!安価!
*デメリット…保存・衛生面の問題。組成が厳格でなくカリウムやマグネシウムが不十分。下痢や熱中症等の脱水症状の対策には市販の経口補水液を利用しましょう。

*食中毒を防ぐ意味からも冷蔵庫に保存しその日のうちに飲み切るようにします。特に、一度使ったペットボトルを利用して作る場合は雑菌が混じったりしないよう十分注意しましょう。

南山堂 栄養通信

夏号
Vol. 5

今月のテーマは

熱中症 について

熱中症は気温が高い日だけにおこるものではありません。重症化すると命に関することもある熱中症。正しい知識をもち、しっかりと対策することで暑い夏を乗り切りましょう。



熱中症は予防が大切です！！

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ体温の調節機能がうまく働かなくなることで生じる様々な症状のことをいいます。



こんな日は注意が必要！

気温が高い日・湿度が高い日・風が強い日
急に暑くなった日・熱帯夜の翌日・激しい運動をする時など

室内や夜間の熱中症にも注意しましょう！

室内、夜間の熱中症がとて増えています。エアコンや扇風機を活用したり、こまめな水分補給を行うなど、室内にいる時も熱中症に注意しましょう。

熱中症の症状と対処方法

このような症状がでたらすぐに対処しましょう！！

軽度: めまい・立ちくらみ・大量の発汗
中度: 頭痛・吐き気・体がだるい
重度: 意識障害・けいれん・運動障害・体温40度以上の高熱

涼しい場所に移動する



・風通しのよい日陰
・クーラーの効いた室内

衣服をゆるめ、身体を冷やす

・クーラー・扇風機・うちわなどで身体を冷やす
・首周り、脇の下、太もも
の付け根など太い血管を冷やす。

水分・塩分・経口補水液の補給

* 自分で飲めない、吐き気がする時は無理に飲ませないようにする。



こんな症状の時はすぐに救急車を呼びましょう！！

意識がない。呼びかけに対する反応がおかしい。全身のけいれんなどの症状がある。
自分でお水が飲めない。脱力感や倦怠感が強く動けない

注意 高齢者や子供は特に注意が必要です！

子供

汗腺が未熟



地面の照り返し

高齢者

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい



汗をかきにくい

子供は体温調節機能が未熟な為、熱中症にかかりやすいので、注意が必要です。

高齢者は体温を下げるための体の反応が弱まっており、自覚がないまま熱中症になる危険があります。

熱中症の予防法について

1 涼しい服装

日傘や帽子など直射日光を避けるとともに通気性・吸湿性のよい服を着用しましょう。

2 こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給をすることがポイントです。就寝中は脱水症状になりやすい為、寝る前・起床後は必ず水分補給しましょう。

3 室内の温度チェックをこまめに！

室温28℃・湿度70%以上にならないよう、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

4 無理をせず適度に休憩をとりましょう！

特に体調が悪い時・二日酔いや疲労時の無理は禁物です。部活動の1年生なども無理をしがちなので気をつけましょう。

5 熱中症に強い体づくりを

日頃から栄養バランスのよい食事と運動を心がけましょう