

『猛暑を乗り切る食習慣』

水分もしっかりとりましょう。

暑さが続く近頃。食欲が無くなりがちですが、栄養バランスの偏りは夏バテに繋がります。こんな時期こそとりたい栄養素や、上手な水分補給の方法をご紹介します。しっかり食べて、元気な夏を過ごしましょう。

＼夏バテ防止の基本は規則正しく、バランスのよい食事です／

食のポイント

・たんぱく質をとる

→元気な体をつくる材料になります。食欲がなくなる夏は、特に不足しやすくなります。

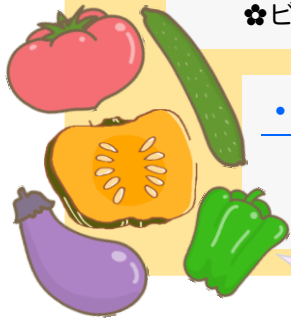
✪たんぱく質を多く含む食材:肉・魚・卵・大豆(大豆製品)



・ビタミンCをとる

→ストレスを軽減させるホルモンを作ります。暑さのストレスで、不足しやすくなります。

✪ビタミンCを多く含む食材:トマト・ピーマン・モロヘイヤ・じゃがいも 等



・ビタミンB1をとる

→疲労回復の効果があります。汗とともに排出されやすいため、不足しがちになります。

✪ビタミンB1を多く含む食材:豚肉・ウナギ・玄米 等

★今が旬！ “夏野菜” がおすすめ★

食材が1年の中で1番栄養価が高く、安価で美味しい時期が「旬」です。夏野菜には、夏に不足しがちな水分やビタミン、ミネラルが多く含まれています。ほてった体を冷やす効果もあるため、夏に食べるにはぴったりです。



水分補給のポイント

- ・水分摂取量の目安は **1日1.2L** あくまで目安です。大量に汗をかいた時は、さらにとりましょう。
- ・のどが渇く前にとる 運動前や入浴前、寝る前等、脱水になる前の摂取を心がけましょう。
- ・こまめにとる 1度にたくさんとっても、体内に吸収できません。少量ずつとりましょう。
- ・水や麦茶で水分補給 お酒やコーヒー等は、水分補給になりません。スポーツ飲料は糖分を多く含むため、大量に汗をかいた時だけにしましょう。

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「夏野菜で夏バテ予防料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 令和2年7月14日(火)、16日(木)、17日(金) 9時30分~12時30分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ7月1日号に掲載



猛暑を乗り切るレシピ



健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

夏野菜そうめん

材料(2人分)

そうめん	3束	A	ポン酢	大さじ2
なす	1本(60g)		おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1		ツナ缶	1缶
しそ	4枚		トマト	1個(120g)

作り方

- ① そうめんを茹でて冷水で洗い、水気をきっておく。
- ② なすは1cm幅のいちょう切りにして、水にさらし、オリーブ油を熱したフライパンで焼いておく。
- ③ トマトは1cmの角切りに、しそは千切りにしておく。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。(ツナ缶の油は軽くきる。)
- ⑤ そうめんとなすを入れて和える。
- ⑥ 皿に盛り付けて、しそを散らす。



1人分の栄養価

エネルギー381kcal /たんぱく質 13.7g
脂質 9.4g /炭水化物 57.8g /塩分 1.7g

冷たくさっぱりと食べやすいメニューです。にんにくには食欲増進や疲労回復などの効果があります。



1切分の栄養価

エネルギー139kcal /たんぱく質 5.3g
脂質 6.8g /炭水化物 14.7g /塩分 0.5g

ヨーグルトを使ってカロリーカット。さっぱりとした仕上がりになります。かぼちゃは、年中見かけますが、実は夏野菜です。

かぼちゃサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ	120g	ヨーグルト	大さじ1
枝豆(さやを除く)	20g	マヨネーズ	大さじ1
ベビーチーズ	1ヶ(15g)	(カロリーハーフ)	
アーモンド (食塩不使用)	8粒(8g)		

作り方

- ① かぼちゃの種を取って皮をむき、1cmの角切りにする。
* 先に電子レンジ(600w)で40秒程加熱すると、少し柔らかくなるので切りやすい。
耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分程(竹串がすっと刺さるまで)加熱しておく。
- ② 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
ベビーチーズは5mm角に切っておく。
アーモンドは、4等分に切っておく。
- ③ 全ての材料を合わせて混ぜ、皿に盛り付ける。

栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを 》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435