

## 普段の食事で熱中症予防!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。暑さに負けないために普段の食事でしっかりと栄養をとっていきましょう!!

### 熱中症予防に効果的な食材

#### タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存  
持久力の向上

豚肉 卵 まぐろなど

#### ビタミン B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C

疲労回復  
糖質や脂質をエネルギーに変える

キウイ 苺 パイン りんごなど

#### ミネラル

骨や歯を作る  
細胞内液や細胞外液の循環を一定に保つ

塩 Salt 牛乳 牛乳 いわしなど

#### クエン酸

疲労感の軽減  
新陳代謝を活発にする

レモン みかん 酢 梅干しなど

#### カリウム

利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる

胡瓜 バナナ ほうれん草 メロンなど

**POINT!!**  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給も大事!!

**目安**  
1日水 1.2ℓ

500ml ペットボトル 2.5本  
コップ 約6杯

大量に汗かいた時は塩分補給も忘れずに

### 今日のレシピ

#### なす揚げ出し



- 【1人前】
- なす・・・60g
  - 揚げ油・・・適量
  - 大根・・・30g
  - なめこ・・・8g
  - ねぎ・・・2g

- A
- 煮出し汁・・・25cc
  - みりん・・・3g
  - 薄口醤油・・・2g

- ① なすは、食べやすい大きさに切る
- ② 大根をすりおろし、ザルに入れ、水気を切る
- ③ ねぎは、小口切りに切る
- ④ 揚げ油を 170℃に熱して、なすを色づく程度に揚げ、油をよく切る
- ⑤ Aを煮立て、なめこ、②を加えて火を通し、ねぎを散らす
- ⑥ 小鉢に④を盛り、上から⑤をかける

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

