

暑さに負けない！ 食事のコツ

山田病院
管理栄養士

『夏』といえは

今年の夏は暑いです

- 山田町の7月最高気温(7/24現在まで)
30°C以上が9日間！！

参考: 気象庁データ

- 岩手県の7/10～16までの熱中症搬送人数
166人 (去年と比べて143人増)

参考: 総務省消防庁データ

暑さに負けないよう
に食事をしっかりと
摂りたい・・・けど

食欲が落ちる

暑くて食べる気が
しない

酢を使った食事
とりましょう

酢のはたらき

①疲労回復

→クエン酸

②食欲増進

→胃酸分泌を良くする
消化吸収が良くなる

③骨を丈夫にする

→カルシウムの吸収を良くする

きゅうりと桜えびの酢の物

《材料》 2人分

きゅうり 1～2本
わかめ 3g
桜えび 5g
白ごま 少々

酢 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 一つまみ
ごま油 小さじ1

エネルギー: 約30Kcal
塩分0.9g

【1】きゅうりを輪切りにする。わかめは食べやすい大きさに切る。

【2】その他材料を合わせて盛り付ける。

※味付けにゆず胡椒や少量の梅、ポン酢等アレンジも○。

冷たいものだと食べやすい

- バナナやメロンなどの果物、ヨーグルトなどを凍らせる
- 無糖の炭酸水

食事が偏る

そうめんばかり
食べてしまう

たんぱく質や野菜も
プラスすることで夏バテ
予防につながります

トマトそうめん

《材料》 2人分

そうめん 100g

トマト 1個

卵 1個

鶏もも肉(皮なし) 60g

オクラ 4本

万能ねぎ 10g

醤油 小さじ2

しょうが 少々

エネルギー:約300Kcal

塩分2.4g

【1】鶏肉、卵、オクラは茹でて、食べやすい大きさに切る。

ゆで卵は半分に切る。

【2】トマトは皮つきのまま細かく刻み醤油と混ぜる。

【3】茹でたそうめんの上に【1】を盛付、【2】を上からかける

【4】すりおろした生姜と小口切りにした万能ねぎを添えて完成

疲れやすい

夏バテ気味です

豚肉は疲労回復に
最適です

豚肉のはたらき

- ①ビタミンB1 (別名: 疲労回復ビタミン)
→牛肉や鶏肉の約10倍
- ②血行促進、筋肉強化、精神安定作用
- ③中性脂肪やコレステロールが高めの方は、一緒にきのこや海藻を食べましょう

豚肉の梅しょうが焼き

《材料》 2人分

豚小間肉	200g
たまねぎ	60g
梅干し	1個
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
しょうが	大さじ1

青じそ	適量
塩・こしょう	適量
酒	大さじ1
油	大さじ1
(付け合せ)	
キャベツ・おくら・トマトなど	
エネルギー: 約330Kcal	
塩分3.0g	

【1】豚肉に塩・こしょう・酒をふる。

【2】梅干しは種を除いて包丁でたたき、ボウルに他の材料と合わせる。

【3】フライパンに油をひき、玉ねぎと豚肉を炒め、【2】を絡める

【4】さらに盛り付けて完成

脱水

脱水が心配です

喉が渴いたと思う
前に水分を取ることが大
切です

体の中の水

- ・体の約60%は水

2%の水が不足するだけで脱水症状を
起こします

※例えば体重60Kgの人の場合

$$60\text{Kg} \times 0.6 = 36\text{Kgは水}$$

$$36\text{Kg} \times 0.02 = 720\text{mlの水分が}$$

減ると脱水症状を起こす

水分補給のタイミング

- ①喉が渇く前にこまめにのむ
- ②出来るだけ空腹時に
- ③寝る前後はコップ1杯
- ④運動時には15分に1回ペースでコップ1杯程度の水分補給を

体も動かすことは健康な体作り
に必要です

ラジオ体操第一の
消費カロリーは約11Kcal

ジョギング 2分

腕立て伏せ 3分

ウォーキング 4分

に相当する運動量です

普段から正しい食生活をし、自分の身体を健康にしておくことが大切です

食事は3食バランスよく！

ご清聴

ありがとうございました