

# 食とけんこう

## 食事で 夏バテ 予防！！

暑い日が続くと食欲もなくなり、さっぱりとしたのど越しのよい麺類だけで食事を済ませてしまうことはありませんか？

暑い夏を乗り切るためには、**主食・主菜・副菜**のそろった食事をとることが大切です。

### バランスの良い食事

#### 主食 炭水化物

ご飯、パン、麺など  
エネルギーのもとになる

#### 主菜 たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・牛乳など  
からだをつくるもとになる



#### 副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維  
野菜・海藻など  
からだの調子を整える

### 【夏にとりたい3つの栄養素】

#### ビタミン B1

・糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。  
・別名「疲労回復のビタミン」と言われています。

#### 【多く含まれている食品】

豚肉、うなぎ、豆類、種実類、玄米、胚芽米など



#### クエン酸

・「酸っぱい」と感じる食べ物に含まれる酸味の主成分です。  
・エネルギー代謝に関わり疲労物質（乳酸）を取り除きます。

#### 【多く含まれている食品】

酢、梅干し、オレンジ、グレープフルーツ、レモンなど



#### ビタミン C

・抗酸化作用があります。  
・ストレス耐性を高めます。  
・熱に弱く、調理中に失われやすくなります。

#### 【多く含まれている食品】

ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、柑橘類、じゃが芋など



# 熱中症、暑さを避ける 予防



## 室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT 値※も参考に

## 屋外では・・・

- 日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

## からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



※WBGT 値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

- ▶ 環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

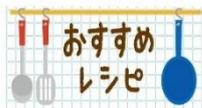
## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する

- ▶ 詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



## 夏バテ対策！～しっかり食べて夏を乗り切ろう～

【夏はさっぱり！豚肉と長芋のしそ巻き】

材料【2人分】 1人分の栄養価 エネルギー282kcal たんぱく質 16.2g 塩分1.01g

|               |           |        |            |
|---------------|-----------|--------|------------|
| 豚ロース薄切り肉 150g | 長芋 80g    | 大葉 6枚  | こしょう 少々    |
| 赤パプリカ 1/4個    | ズッキーニ 80g | 油 小さじ2 | ポン酢醤油 小さじ4 |

### <作り方>

- ①長芋は6cmの長さ、1cm角の拍子木切りにし、更に縦に4つに切る。ズッキーニは7～8mmの厚さ、パプリカは5mm幅のスライスに切る。
- ②豚ロースを広げ、こしょうを軽くふり、大葉を敷いた上に長芋をのせ巻いておく。
- ③フライパンに油を入れパプリカをサッと焼き取り出す。
- ④同じフライパンに残りの油を入れ、肉を巻いた部分を下にして5分焼き、さらに蓋をして2～3分焼き取り出す。
- ⑤同じフライパンでズッキーニを焼く。
- ⑥お皿に肉、赤パプリカ、ズッキーニを盛りつけ食べる時に、ポン酢醤油をかける。

・稲城市健康な食事づくり推進委員会 H30年レシピ集より抜粋