

夏の水分補給について

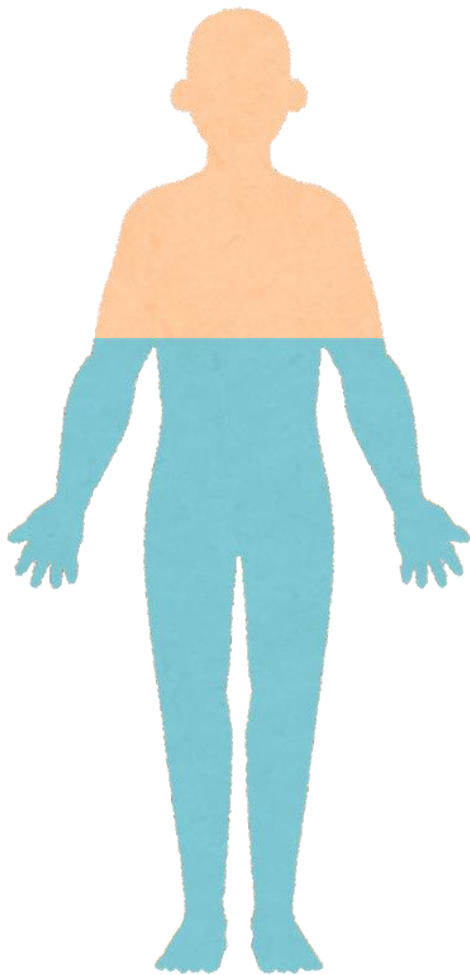
暑さが本格的になってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は水分補給について考えていきたいと思います。

○体の60%は水分

水分は体の60%を占めており、生命を維持するためには必要不可欠です。

体の中の水分が不足すると、**熱中症(ねっちゅうしょう)**、**脳梗塞(のうこうそく)**、**心筋梗塞(しんきんこうそく)**など、さまざまな健康障害(しょうがい)のリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。



○食事で水分摂取

食事の中でも水分摂取をすることができます。

ごはん100g	約50~60g
汁物茶碗1杯	約150~170g
厚焼き玉子2切	約36g
きゅうり1/3本	約32g
飲み物(コップ1杯)	約120g

3食の規則正しい食事也很重要です！

食事以外の水分補給では**寝る前**、**起床時**、**スポーツ中**及び**その前後**、**入浴の前後**、そして**のどが渴く前**に水分補給がとても大切です。成人では**1.2L~2Lの水分補給**を心がけてください。

中型ペットボトルで**3本~5本**が目安です。体づくりの一環として水分補給を意識してみてください。



8月のレシピ (1人前)

- ◎夏野菜カレー
- ◎レタスサラダ
- ◎コンソメスープ

一人前あたり

エネルギー：510kcal
 たんぱく質：18g
 脂質：17.3g
 炭水化物：68.4g
 食塩相当量：3.1g



夏野菜カレー

【材料】

・ ご飯	130 g	・ ズッキーニ	20 g
・ 鶏ひき肉	60 g	・ 青ピーマン	2 g
・ 玉ねぎ	30 g	・ スライスかぼちゃ	2 g
・ 人参	20 g	・ サラダ油	0.5 g
・ カレールー	20 g	・ 水	100ml

【作り方】

- ①素材を下記のように切る
 玉ねぎ・人参：みじん切り
 青ピーマン：乱切り
 ズッキーニ：輪切り
- ②鍋に油を引いて玉ねぎ、人参、ひき肉を炒める
- ③色がつく程度に炒めたら、水を加える
- ④水が沸騰したら、カレールーを加えてとろみがつくまで煮込む
- ⑤別のフライパンで、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマンに焼き目を付ける
- ⑥器にご飯を盛りカレーをかける
- ⑦ ⑤で焼いたかぼちゃ、ズッキーニ、ピーマンを飾ったら完成！



レタスサラダ

【材料】

・レタス	80 g
・玉ねぎ	10 g
・白ゴマ	2 g
・ゴマ油	1 g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスし、水に浸し辛みを抜いておく
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎる
- ③白ゴマとゴマ油を合わせてドレッシングを作る
- ④玉ねぎの水気を絞り、レタスと合わせ、ドレッシングで和えて完成

コンソメスープ

【材料】

・水	150 ml
●A コンソメ	1.5g
塩	0.1 g
↓ しょう油	0.01 g
・カットわかめ	1g

【作り方】

- ①わかめは水戻しし、水気を絞っておく
- ②鍋に水を入れ火をつける
- ③鍋に●Aを入れる
- ④スープが沸騰したら、わかめを入れて完成

夏バテ予防に栄養満点な夏野菜を食べましょう

夏バテとは何か？

暑さで体力を消耗してしまい食欲がない、体がだるい、頭痛、イライラする、便秘や下痢などの症状があります。

夏野菜

トマト・きゅうり・なす・
ゴーヤ・枝豆・オクラ・
とうもろこし・ピーマン・
ズッキーニ



これらの野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果があります。
積極的に夏野菜を取り入れて、暑い夏も元気に過ごしましょう!!