



ぱくぱく

2023. 7. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.199

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



今月のテーマ「熱中症にならないためには」

暑い夏がやってきますね。熱中症予防のためには、日陰で休んだり、水分や塩分等をこまめに補給することが大事です。それだけではなく、熱中症による脱水症状を改善するためには、ミネラル、体力を補うために必要なエネルギーを生産してくれるビタミン類も必要です。たくさん汗をかくことで、一緒に塩分やカリウム、ビタミンなどの栄養も体外へ流れやすくなっています。熱中症にならないためにも、しっかり食事をして予防しましょう。



★熱中症対策に役立つ食べ物★



- ビタミン B1・・・ビタミン B 群は主に、体内に取り込んだ炭水化物、たんぱく質、脂質をエネルギー源に変えるための「代謝」を助けてくれます。糖質をエネルギーに変える「代謝」をしてくれるので、疲労回復に期待できます。(豚肉・大豆・玄米・きのこ類など)
- ビタミン・・・体内の酸化を抑えてくれる「抗酸化作用」を持ち、細胞の状態をサポートしてくれます。(赤、黄ピーマン・じゃが芋・キウイ・さつまいも・レモンなど)
- クエン酸・・・疲れの原因となる、乳酸の蓄積を防いでくれます。また、脱水症状を改善するミネラルの吸収を助けてくれます。(レモン・梅干し・グレープフルーツ・酢など)



『きのこの豆乳スープ』

材料 《 4人分 》



・ベーコン	80g	・人参	1/2本
・しめじ	1袋	・玉ねぎ	1個
・エリンギ	1本	・パセリ	少々
・マッシュルーム	1缶	・コンソメ	適量
		・豆乳	200cc
		・水	600cc

《作り方》



- ① 人参は1cmの角切り、玉ねぎは色紙切り、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは1cm位に切る。
- ③ 鍋に水を沸かし、人参、玉ねぎを煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、ベーコン、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え煮る。
- ⑤ 豆乳を加え、コンソメで味を調え、パセリを入れたら出来上がり！
※お好みで、牛乳、生クリームを入れるとコクが出て、更においしくなります。



★塩分の摂り方★



熱中症にならないために、水分と塩分を適度に摂取することはとても大事です。しかし、料理の味付けに塩を多く使えば良いというわけでもありません。汗をかいた日は少し意識するのも良いかもしれませんが、入れすぎてしまうと、高血圧の原因にもなりかねません。塩で味付けするというよりは、みそやしょうゆ、塩麹など、発酵調味料をうまく活用できると、体にも良いので試してみてくださいね。