へきなんこども園子育て支援センター
食　育　だ　よ　り

ぱ く ぱ く

2024．8．1
発行　へきなんこども園子育て支援センター　Vol.２１２
愛知県碧南市松本町７３番地　TEL（0566）41−7394

今月のテーマ「熱中症対策」

本格的な夏がやってきましたね。今年は『猛暑』でなく、『酷暑』になると言われています。そんな暑さの中、どうしても食欲が減り、そうめんのような食べやすい物ばかりになってしまいますよね。そうめんを食べるのもいいですが、そうめんは炭水化物なので、それをエネルギーに変えるビタミン B1 がないと、体は疲れる一方になってしまいます。暑い日が続くと、熱中症にも気を付けなければなりません。様々な栄養素を、バランス良く摂る事で、熱中症にならない体作りを目指しましょう。

熱中症予防のための栄養素

- ビタミンB1・・・炭水化物をエネルギーに変える。
  （豚肉・豆腐や味噌などの大豆製品・モロヘイヤ・玄米など）
- ビタミンC・・・免疫力を高めたり、ストレスへの抗体を作る。
  シミ、そばかす予防にも効果的です。
  （赤ピーマンなどのカラフルな野菜・オレンジ・キウイなど）
- クエン酸・・・疲れの原因になる乳酸の発生を抑える。
  （レモン・グレープフルーツ・梅干し・酢など）

◎ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸だけを摂取していれば良いという事ではなく、これらを特に意識しながら、他の栄養素もバランス良く摂っていくことが大切です。
水分補給はもちろん、お忘れなく！

おすすめレシピ

『　中華丼　』

《材料　４人分　》

- ごはん　４人分
- 豚肉　６０ｇ
- 生揚げ　１枚
- 人参　1/4 本
- たけのこ　1/2 個
- 干ししいたけ　１枚
- 白菜　大３枚
- チンゲン菜　１束
- 玉ねぎ　1/2 個
- おろししょうが　少々
- A
  - 中華あじ　大１
  - 砂糖　小１
  - しょうゆ　大１
  - サラダ油　適宜
  - 片栗粉　大２
  - 水　５００ｃｃ

≪作り方≫

①干ししいたけは戻しておく。
②生揚げは角切り、人参、たけのこはいちょう切り、しいたけ、チンゲン菜、白菜は１ｃｍくらいの千切りにする。
③鍋に油をひき、しょうが、豚肉、玉ねぎ、人参を炒める。
④③に火が通ったら水を入れ、火の通りにくいものから入れる
⑤全体に火が通ったらＡで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥ごはんにかけたら出来上がり！

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事が大切です。ですが、夏場の料理の味付けを、塩を多めに入れたら良いというわけではありません。汗をだらだらとかいた日は、少し意識するといいと思いますが、１日中涼しい部屋で過ごしたり、あまり汗をかかない場合は、過剰摂取になり、高血圧の原因にもなりかねません。『塩』での味付けを意識するというよりは、味噌やしょうゆ、塩麹など、発酵調味料をうまく活用してあげると、体にも優しい料理になると思います。