

8月

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



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 149

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 熱中症にならないためには 』

本格的な夏がやってきました。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産生してくれるビタミン類が必要です。実はたくさんの汗をかくことで一緒に塩分やカリウム、ビタミンなどの大事な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ご飯を食べて予防しましょう。

★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、体内に取り込んだたんぱく質・脂質・炭水化物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』に大いに期待できるビタミンです
(豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、きのこ類)



ビタミン C…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もしてくれます。

(赤・黄ピーマン、じゃがいも、キウイフルーツ、レモン、アセロラ、さつまいも)



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サポートしてくれます。

(梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ)



おすすめレシピ



『 ホイコーロー 』



材料 《 4人分 》

・豚もも肉 320g
・キャベツ 2 枚
・にんじん 1/2本
・ピーマン 2 個

・赤みそ 大さじ3
・みりん 大さじ1
・さとう 大さじ1
・ごま油 適量



《作り方》

- ①豚肉は一口大に切る。キャベツは2～3cm程度のざく切り、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは大きめの千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて熱し、①の豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ってきたら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンの順に加えてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、合わせておいた調味料 A を加えて味を整えればできあがり！

★塩分の摂り方★

熱中症にならない為に水分と塩分を適度に摂取することが大切だと言われています。

では、夏場の料理の味付けは塩をいつもより多めにいれたらいいのでしょうか？

汗をかいた日は少し意識するといいいと思いますが一日中涼しい部屋で過したり、あまり汗をかかない場合は塩を多めに入れると、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、みそやしょうゆ、塩麴など発酵調味料をうまく活用できると体にも優しいので試してみてくださいね。