

## ・サラダチキンとキャベツのうまだし和え

## 【材料】(2人分)

サラダチキン	1パック
キャベツ	200g
大葉	5枚
(A) 醤油	小さじ2
(A) 和風だしの素	小さじ1/2



## 【作り方】

- ①キャベツは、芯の部分は薄く切り、葉は大きめのざく切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600wで2~3分加熱する。粗熱が取れたら、余分な水気をしぼる
- ②サラダチキンは大きめに裂き、大葉も手でちぎってキャベツと合わせる
- ③(A)を加え全体を混ぜ合わせたら出来上がり

## ・野菜のカレースープ

## 【材料】(作り置き分量)

玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
サラダ油	小さじ1
カレーパウダー	小さじ1/2
コンソメ	小さじ2
水	3カップ
塩・こしょう	適量



## 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを角切りにする。鍋にサラダ油を入れ野菜を加えて炒め、しんなりしてきたらカレー粉を入れてさらに炒める
- ②水、コンソメを加えて沸騰してきたら弱火で15~20分煮る



## 栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー706kcal たんぱく質48.6g 脂質9.8g 食物繊維7g 塩分2.6g

1日合計：エネルギー1798kcal たんぱく質96.2g 脂質43.5g 食物繊維19.5g 塩分7.7g



ひらざわ内科ハートクリニック  
Hirazawa Heart Clinic



## キノシタレシピ

## 栄養の基礎知識 熱中症予防



私たちのからだは、たくさんの水分を含んでいて、水に乗せて必要な栄養素や酸素をからだのすみずみに運び、同時に老廃物を集めて腎臓へ送るといった大切な役割を担っています。熱中症は、気温・湿度が高い、風が弱いなどの「環境の要因」と寝不足や低栄養状態などの体調不良による「からだの要因」、労働や運動による「行動の要因」が考えられ、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす暑熱障害の総称です。症状によっては命にかかわる場合があるので予防とともに熱中症の初期症状に気付いたら、すばやい処置を行う必要があります。

年齢、体格、活動量などによって異なりますが、成人のからだからは、1日約2500mlの水分が失われています。内訳は、ごく普通の生活で約500mlの汗が排出され、呼吸で約500ml蒸発、尿や便で約1500ml、合計約2500mlとなります。1日にからだから出ていく水の量はおよそ2500mlですから、失われた水分をきちんと補給する必要があります。補給は1日3回の食事から約1000mlの水分を得ています。(水分だけでなく栄養も摂っています)また、摂取した食べ物が体内で分解されるときに発生する代謝水と呼ばれる水分が1日約300ml作られます。食事と代謝水で1300mlなので残り約1200mlをお茶などを飲んで摂取すればいいということです。もちろん、運動量や気温が高いときなどは汗として出ているわけですから、水分摂取量を増やすことが必要です。

## \*熱中症予防に適した飲み物

- ・普段飲むもの → 水(水分補給の基本)、麦茶(汗をかくとミネラルが不足するため)
- ・大量に汗をかいたときは → スポーツ飲料、経口補水液

## \*水分補給で大切なこと

- ・のどが渇く前からこまめに飲む(起床時・外出前・車の運転時・農作業の前後・スポーツの前後(途中も含む)・入浴前後・就寝前など)
- ・一度に飲む量はコップ一杯(150~200ml)を目安にしましょう。

## ・欠食しないことも大事です

のどが渇いたと感じる頃には脱水状態になっている可能性があります。意識して水分を補給しましょう。

## &lt;朝食&gt;・夏野菜のトースト・豆腐のミルクスープ

・冷凍バナナで速攻&簡単デザート

## ・夏野菜のトースト

## 【材料】(2人分)

食パン	5枚切り	2枚
ケチャップまたはピザソース		大さじ2
玉ねぎ		50g
ミニトマト		4個
ピーマン		1個
なす		1本
ピザ用チーズ		40g



### 【作り方】

- ①パンにケチャップまたはピザソースを塗る
- ②玉ねぎ・ピーマンは薄切り、ミニトマトはくし形に切る
- ③なすは乱切りにして、電子レンジ600Wで1分程加熱する
- ④パンに②・③をのせ、ピザ用チーズをのせトースターで焼く

### ・豆腐のミルクスープ

#### 【材料】

絹ごし豆腐 ※3パック入り1パック150g  
牛乳 200ml  
白だし（濃縮タイプ） 小さじ2  
白炒りごま お好みで



#### 【作り方】

- ①豆腐を耐熱容器に入れて、形を崩す
- ②①に牛乳を入れて、白だしを回し入れる
- ③②にラップをし、レンジ600w1分半～2分加熱し完成。お好みで炒りごまをかける

### ・冷凍バナナで速攻&簡単デザート

#### 【材料】（2人分）

バナナ 10～12切れ  
チョコレートシロップ 適量  
砕いたナッツ 適量



#### 【作り方】

- ①バナナは1センチ程度の厚さに切って密閉袋に並べ空気を抜いて冷凍しておく。
- ②冷凍バナナを器に盛りチョコシロップをかけ砕いたナッツを散らせれば出来上がり

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー533kcal たんぱく質21.8g 脂質19.7g 食物繊維5.5g 塩分2.6g

### <昼食>・豆乳キムチうどん・サラダ・カルピスソーダ

### ・豆乳キムチうどん

#### 【材料】（2人分）

うどん（冷凍） 2玉  
貝割れ大根 適宜  
白菜キムチ 60g  
ラー油 適宜  
(A) 無調整豆乳 360ml  
(A) めんつゆ（2倍濃縮） 大きじ2



#### 【作り方】

- ①うどんは袋の表記通りに電子レンジで加熱する
- ②うどんは加熱後冷水に取って冷まし、水気をきって器に盛る
- ③(A)を合わせて麺にかけてキムチと根元を切った貝割れ大根をのせ、ラー油をかける

### ・サラダ

#### 【材料】（2人分）

ブロッコリー 5～6房  
レタス 1枚  
卵 2個  
釜揚げしらす 大きじ1  
白ごま 少々



#### 【作り方】

- ①卵を茹でる。7～8分程度。
- ②ブロッコリーを茹でる。
- ③ざく切りにしたレタスに①・②を盛り、しらすと白ごまをふりかける



### ・カルピスソーダ

市販のカルピスソーダもいいですが、自宅でも簡単にカルピスソーダができます。

\*カルピスを炭酸水で割ると、カルピスの乳分が膜となって、泡が気体になりにくくなり泡ばかりになります。カルピスに炭酸水を入れるのではなく炭酸水にカルピスを入れると泡が多くならないので試してみてください。

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー559kcal たんぱく質25.8g 脂質14g 食物繊維7g 塩分2.5g

### <夕食>・ごはん・イタリアンかつおのたたき

・サラダチキンとキャベツのうまだし和え・野菜のカレースープ

### ・ごはん

### ・イタリアンかつおのたたき

#### 【材料】（2人分）

かつおのたたき 1パック  
にんにく 1/2片  
(フライドガーリックも可)  
オリーブオイル 小さじ2  
トマト 1個  
玉ねぎ 1/4個 (A) バルサミコ酢 大きじ2  
おろし生姜 少々 (A) みりん 大きじ1  
黒こしょう 少々 (A) 料理酒 大きじ1  
パジルの葉 適量 (A) しょうゆ 小さじ2



#### 【作り方】

- (下準備)
- ・トマトは1cm角に切っておく
  - ・玉ねぎはみじん切りにして5分程度水にさらしたらザルにあげ水気をしぼっておく
  - ・にんにくは薄切りにし、オリーブオイルで加熱し(弱火)きつね色になったらペーパーに取り出す油は残しておく(市販のフライドガーリックを準備してもOK)

- ①下準備の際に残しておいたオリーブオイルに(A)を入れ、混ぜながら調理酒・みりんのアルコールを飛ばし煮詰める
- ②ボウルにトマト・玉ねぎ・おろし生姜を入れ、混ぜ合わせる
- ③器にかつおのたたきを盛り付け、②をのせて①をかけ、パジルの葉・にんにく・黒こしょうを添える