

・豆腐とわかめのピリ辛和え

- 【材料】 (2人分)
 木綿豆腐 300g
 乾燥わかめ 3g
 (A)ごま油 小さじ2
 (A)顆粒和風だし 小さじ1/2
 (A)豆板醤 小さじ1/2
 糸唐辛子 適量



- 【作り方】
 ①乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく
 ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、木綿豆腐を手でちぎりながら加える
 ③①を入れ、全体に和える
 ④器に盛り付け、糸唐辛子をのせて完成

・まいたけとレタスのスープ

- 【材料】 (2人分)
 レタス 3枚
 舞茸 50g
 水 400ml
 コンソメまたは野菜だし 4g
 こしょう 少々

包丁を使わない簡単スープ。レタスは食感を残すために最後に加えてひと煮立ちさせるだけ。まいたけも入って食物繊維が補えます。



- 【作り方】
 ①舞茸は手で食べやすい大きさに割く
 ②鍋に、水、コンソメ、舞茸を入れ煮立たせ、舞茸に火が通ったらレタスを手でちぎって加え、火を止める。
 ③器に盛り、こしょうをふって完成



メモ! 「ブイヨン」は洋風だしのこと。「コンソメ」は、そのまま飲むことができる完成されたスープを指します。どちらも多くの材料と時間がかかり、手作りするのは大変手間のかかる作業です。

野菜だしは、主に野菜の具材をベースとして煮込んだものに味付けをしているのでコンソメに近い役割をしています。家庭でも使いやすいパックや顆粒タイプがあります。



栄養成分値(1人分)
 夕食合計: エネルギー690kcal たんぱく質33.8g 脂質23.2g 食物繊維6.4g 塩分2.5g
 1日合計: エネルギー1863kcal たんぱく質85.7g 脂質68.6g 食物繊維14.8g 塩分5.9g



ひらざわ内科ハートクリニック
 Hirazawa Heart clinic



キノシタレシピ



第27号

熱中症予防は夏になる前から始めましょう

*暑さへの備え
 気候変動などの影響で猛暑・酷暑の夏が予想されます。熱中症は、命にかかわる危険な症状です。本格的に暑くなる前から体を暑さに慣らして汗をかく練習「暑熱順化」を意識しましょう。
 暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。しかし、暑さに慣れていない時期は気温の上昇に適応できずに熱中症になる危険性が高まります。熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。具体的な暑熱順化の方法や目安はウォーキング30分、ジョギング15分、頻度は週に5日程度が望ましいとされていますが、普段から運動する習慣がない人や難しい人も、日常生活の中できっかけを見つけて継続することが大切です。日常で取り入れやすいのが自転車通勤や階段の利用、室内での軽いストレッチなどがあります。入浴については、シャワーだけでなく湯舟につかって適度に汗をかくことが良いとしています。時間帯やそのときの環境に注意して無理のない範囲で実施しましょう。

*汗をかいたら塩分補給は必要ですか?
 熱中症予防に水分と塩分の補給をしましょうと注意喚起することがテレビなどで多くみられます。確かに多量の汗をかくと、体から塩分やミネラルが失われてしまいますが、これはあくまでもスポーツや野外高温環境下での作業など暑い環境で多量の汗をかいた場合です。
 日本高血圧学会によると「高血圧の人は夏でも食塩は制限することが望まれます」とあります。夏は発汗により塩分やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で1日6グラム未満が望まれます。食事で十分な塩分が取れているため、体の塩分が足りなくなることはありません。暑いから、汗をかいたからといってさらに塩分補給をすれば塩分過剰になってしまいます。なお、水分補給はどんな場合にも重要です。休憩をとりながら麦茶や水などこまめに水分補給を行うように心がけましょう。

<朝食>・ワンプレート朝食(目玉焼き・トースト・ウインナー・野菜)・牛乳

・ワンプレート朝食

- 【材料】 (2人分)
 食パン 2枚 ウインナー 4本
 卵 2個 サラダ油 小さじ1
 こしょう お好みで マヨネーズ 小さじ2
 レタス 40g
 ミントマト 2個



【作り方】

- ①食パンをトーストする
- ②フライパンの各仕切りにサラダ油を入れ
目玉焼き、ウインナー焼く
- ③レタス・ミニトマトを盛りつけ、トーストに
目玉焼きをのせ、ウインナーやマヨネーズを
添えたら完成

IH,ガスどちらも使える
朝食やお弁当にも便利な仕切り
フライパン!



栄養成分値(1人分)
朝食合計：エネルギー531kcal たんぱく質23g 脂質26g 食物繊維2.6g 塩分1.4g

・季節のフルーツ

【材料】(2人分)

いちご 90g
キウイフルーツ 40g
ブルーベリー 20g



栄養成分値(1人分)
昼食合計：エネルギー642kcal たんぱく質28.9g 脂質19.4g 食物繊維5.8g 塩分2g

<昼食>・鯛茶漬け・小松菜とニンジンのピーナッツ炒め・フルーツ

・鯛茶漬け

【材料】(2人分)

鯛刺し身 2人前
ごまだれ 30ml
ごはん 2膳分
刻みのり 少々
三つ葉 少々
だし 適量



【作り方】

- ①鯛の刺身を胡麻だれとあえる。
- ②茶碗にご飯を盛り付け①を乗せ、
お好みでわさび・刻みのり・三つ葉をのせ、
だしをかける。

・小松菜とニンジンのピーナッツ炒め

【材料】(2人分)

小松菜 1袋
にんじん 40g
ピーナッツ 30g
サラダ油 小さじ2
めんつゆ(ストレートタイプ) 大きじ1

【作り方】

- ①ニンジン細切りにして耐熱皿に広げ
ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で
1分半を目安に加熱する。
- ②ピーナッツはフリーザーバッグ等に入れ
麺棒で砕いておく
- ③小松菜は4cmの長さに切り、葉と茎を分ける
- ④フライパンにサラダ油を入れ、ニンジン、小松菜の茎、ピーナッツを入れ炒め、しんなりしたら小松菜の葉を加え、めんつゆを回し入れ味付ける。



<夕食>・ごはん・ワンパンおかず 豚肉もやしのキムチチーズ蒸し ・豆腐とわかめのピリ辛和え ・まいたけとレタスのスープ

・ごはん

・ワンパンおかず 豚肉もやしのキムチチーズ蒸し

(ワンパンおかず：フライパンひとつでできる料理のこと)
フライパンに材料を重ねて蒸し焼きにするだけ！パパッと作れる
簡単おかずのことだよ★



【材料】(2人分)

豚薄切り肉 150g
もやし 1袋
キムチ 50g
ピザ用チーズ 40g
こしょう 少々
水 大きじ1
刻みねぎ 適量



【作り方】

- ①豚肉は5cm幅に切る。
- ②フライパンに、もやし1/2量を広げて入れ、
豚肉1/2量を重ならないようにのせてこしょうを
ふり、キムチ1/2量をのせる。残りも同様に重ね、
最後にピザ用チーズをのせる。
- ③水をまわし入れてふたをし、肉に火が通るまで
中火で5～6分蒸し焼きにする。

