

今日のごはんは明日のげんき!

～笑顔でつくる健康なまち 深谷～
食生活の改善で病気を防ごう!

熱中症を防ぐ「食事」と「水分」のとり方

熱中症は、どんな時期、どんな場所でも注意が必要です。日頃から、熱中症を防ぐために、食事や水分のとり方にも気を付けましょう。

■1日3食、しっかり食べる

主食・主菜・野菜をそろえて食事をとることで、身体を維持する栄養をとることができるだけでなく、水分も補えます。

■水分はこまめに取る

ただし、アルコールやコーヒーなどのカフェイン飲料は利尿作用があるのでお勧めできません。また、スポーツドリンクを水やお茶などの代わりに大量に飲むと、糖分や塩分の過剰摂取につながりますので、気を付けましょう。

かかりつけ医から、水分や塩分の制限をされている場合は、よく医師と相談し、その指示に従ってください。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)



深谷赤十字病院管理栄養士
田島好子さん

キレイ・元気を応援します! No.26

深谷の特産品 スイートコーン「味来」は、これからが旬!

スイートコーンでシューマイ風

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 189kcal	たんぱく質 11.6g	脂質 9.4g	炭水化物 14.2g	塩分 0.9g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

小麦粉で作った皮でなく、味来で中身を包んだ一品。味来の甘さとシャキシャキ感が存分に味わえます。

材 料 (2人分)

豚ひき肉100g、タマネギ50g、かたくり粉大さじ1/2、A(しょうゆ小さじ2/3、塩小さじ1/6、砂糖小さじ1/3、ごま油小さじ1/2、おろしショウガ少々)、スイートコーン(味来)100g、パセリ少々

作り方

- 1 スイートコーンは、包丁で実をそいで軽く身をほぐし、さっとゆでしておく。
- 2 タマネギはみじん切りにし、かたくり粉をまぶす。
- 3 ボウルに豚ひき肉を入れ、材料Aと②を加えてこねる。肉に粘りが出るくらいまでこねたら、6等分して丸めて、①で包む。
- 4 クッキングシートに③を並べて、蒸気の上だった蒸し器で10～12分強火で蒸す。
- 5 皿に盛り付け、パセリを添える。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。