

人口:145,856人 男性:72,772人 女性:73,084人  
世帯数:56,701世帯  
(平成26年5月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市(秘書課) 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211・☎048-574-8531  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/mobile/

# 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~

## 小まめな水分補給で熱中症予防

あつという間にもう6月。今年も暑い夏がやってきますね。  
夏に気を付けなくてはいけないのは『熱中症』です。最近では熱中症対策グッズも増えてきましたが、一番大切なのはバランスの取れた食事と水分補給です。特に高齢者のかたは喉の渇きに気付かなかつたり、夜トイレに何回も行きたくないと水分を控えることで脱水症状を無意識に引き起こしていることもあります。このことから熱中症予防のためには、喉が渇いていなくても小まめに水分を取ることが重要で、一度に大量の水を飲むよりも、何回にも分けて飲むほうが効果的です。時間を決めて定期的に水を飲むというように、意識して水分補給をするようにしましょう。

またスポーツなど短時間に多量の汗をかくような場合は、水分とともに塩分も補給することが大切です。市販のスポーツドリンクには塩分のもととなるナトリウムが入っていますが、商品によっては糖分も多量に入っていますので飲み過ぎには注意してください。

暑い夏、食事と水分補給で元気に乗り切りましょう!

(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之<sup>いづみともゆき</sup>医師)



深谷赤十字病院管理栄養士  
佐藤亜希代<sup>さとうあきよ</sup>さん

### キレイ・元気を応援します! No.02

体のほてりを取るには「トマト」が効果的!!

## トマトとオクラのぶっかけうどん

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 522kcal	炭水化物 59.8g	たんぱく質 22.6g	脂質 21.7g	塩分 3.1g
------------------	---------------	----------------	-------------	------------



### おすすめポイント

オクラの粘り成分は胃腸の働きを助けます。豚肉のビタミンB1とあさつきは疲労回復に効果的。暑さに負けない体をつくる1品です。

### 材料 (2人分)

ゆでうどん2玉、めんつゆ(3倍希釈) 40cc、水90cc、みそ 小さじ1(6g)、すりゴマ(白) 50g、豚もも肉100g、トマト90g、オクラ60g、ミョウガ、あさつき、青じそ適量

### 作り方

- 鍋にめんつゆと水を入れ、ひと煮立ちさせる。火を止めて粗熱がとれたらみそを溶き入れ、すりごまを加えて冷蔵庫で冷やす。
- トマトは皮を湯むぎし、1cm角に切る。
- オクラは塩少々をふってこすり、熱湯(トマトで使った湯でよい)でさっとゆで、冷水にとって冷まし、小口切りにする。
- ①に②と③を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 豚もも肉は熱湯で色が変わるまでゆで、冷水に取る。
- ミョウガ・あさつきは小口切りにし、青じそは縦半分に切ってから細切りにする。
- ゆでうどんは湯通しし、冷水に取り、水気をしっかりきる。
- 器にうどんと豚肉を盛り、④をかけ、⑥をのせる。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会花園支部)

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  
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから