

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!

熱中症予防のための水分補給の方法とバランスのとれた食事

熱中症は夏に起こりやすいものですが、実は、身体が暑さに慣れていない梅雨の晴れ間にもよく起こるので注意が必要です。

熱中症予防には、まず、しっかりと水分を取ることが大事です。のどが渇いたな、というときにたくさん飲むよりも、のどの渇きを感じる前に小まめに水分補給をするほうが、水分の吸収が早いのです。特に水分が不足がちになる高齢者は時間を決め、小まめに水分を取る習慣を付けましょう。しかしアルコールは利尿作用(尿を出させる効果)もありますので、水分補給には不向きです。

水分補給と同じく大事なことが、暑さに身体が耐えられるよう、規則正しくバランスよく食事を食べることです。1日3食しっかりと食べることで、主食(ごはんやパンなど)・主菜(魚や肉、卵など)・副菜(野菜やきのこ、海藻など)をそろえて食べることで、身体に必要な栄養素をきちんと取ることができま。これからの時期は「暑くて食べたくない」ということもあるかもしれませんが、1品で主食、主菜、副菜がそろった、冷やし中華などさっぱりしたメニューはおすすです。

これから来る暑さに備え、今から準備していきましょう。

(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.14

トウモロコシ(味来)の甘みを使ってデザートに!

とうもろこしプリン

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 140kcal	たんぱく質 6.1g	脂質 5.1g	炭水化物 18.0g	塩分 0.2g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

味来はフルーツのような甘さが特徴。甘さとシャキシャキ感が同時に楽しめる一品です。

材料 (2人分)

トウモロコシ1/2本、卵1個、牛乳100cc、カラメルソース(砂糖大さじ2、水大さじ1、水大さじ1/2)、トウモロコシ適量

作り方

- 1 トウモロコシは皮をむき、実を包丁でそぎ落とす
- 2 ミキサーに①・卵・牛乳を加えよく混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる
- 3 蒸気の上がった蒸し器で8~10分ほど蒸す
- 4 砂糖と水(大さじ1)を火にかけて、カラメルを作る
- 5 茶色く色付いてきたら、はねるので注意しながら水(大さじ1/2)を加え、火を止めてそぎ落してほぐしたトウモロコシを加える
- 6 冷やしたプリンにカラメルソースをかける

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部)

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