

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!

～便利!おいしい!飲みすぎた!?暑い日の飲み物～

今はあちこちに自動販売機が立ち並び、ちょっと喉が渇いた時に手早く飲み物を購入できます。でも、飲み方には注意が必要です。冷たい飲み物は体温を下げてくれますが、温度が低いと甘味を感じにくいいため、糖分を多く含む飲み物でも一気に飲んでしまいがちです。すると、急激に血糖値が上がり、だるさや気持ち悪さの原因になります。

さらに、上がりすぎた血糖値を下げようと、血糖値を下げるホルモンの「インスリン」が分泌されすぎてしまい、低血糖による吐き気や眠気の原因になることもあるようです。この機会に夏の水分補給法を再確認し、深谷の暑い夏を元気に乗り切りましょう。

■こまめな水分補給を心掛けましょう

『喉が渇いた。』と思う前に、コップ1杯程度の量を1～2時間おきに飲みましょう。食事の時も水分補給をしましょう。

■糖分の多い飲み物は少しずつ飲みましょう

飲みすぎは、かえって喉が渇くこともあります。一度に飲む量に気を付けましょう。



東都医療大学 管理栄養学部
助教、管理栄養士
佐藤美紀さん

キレイ・元気を応援します! No.50

献立にスープを取り入れ、食事からも水分補給

冷たいトマトスープ ガスパチヨ風

栄養価 (1人分当たり)

- エネルギー 40kcal
- たんぱく質 1.8g
- 脂質 0.8g
- 炭水化物 7.2g
- 塩分 0.9g



おすすめポイント

スペイン料理の「ガスパチヨ」をお手軽にアレンジしたレシピ。生のトマトを湯むきしてミキサーにかけると、よりフレッシュな味が楽しめます。

材料 (2人分)

- トマトジュース(食塩不使用)220ml、玉ネギ20g、
- ヨーグルト(無糖)40g、コンソメ(顆粒)小さじ1、お湯大さじ1/2、乾燥パセリ少々

作り方

- 1 コンソメをお湯で溶き、冷ましておく。
- 2 玉ネギをすりおろし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500ワット)で約10秒加熱し、あら熱をとる。
- 3 ボウルに①、②、ヨーグルト、トマトジュースを加えてよく混ぜる。冷蔵庫で冷やしてから器に盛り付け、パセリをちらす。

(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。