

2020年
7月号

ぱる通信



食事をかしこく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社南テスティパル
(鶴澤由加里 西岡杏子 藤巻琴香)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



ほうれん草の
ミルク味噌スープ

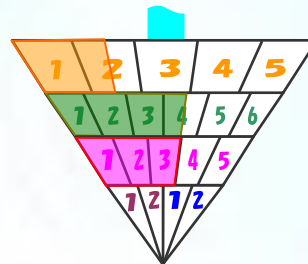
麦ご飯

冬瓜とベーコンの
洋風煮

夏野菜のカルパッチョ

鮭のグリル
～トマカレーソース～

7月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 615kcal 食物繊維 8.4g
たんぱく質 27.0g 食塩相当量 2.8g
脂質 17.6g 野菜総量 250g
炭水化物 85.1g

夏野菜のカルパッチョに使用している茄子やオクラ、パプリカ、洋風煮の冬瓜は夏が旬の野菜です。メインにはカレー粉の風味を効かせて食欲増進、小鉢の洋風煮は、口当たり良く仕上げ、食べやすく工夫しています。

熱中症を予防するには

熱中症は、高温多湿な環境で長くいると、体温調節機能がうまく働かず、体温上昇、めまい、頭痛などからだに不調をきたします。

特に7月はからだ暑さに慣れていないため、注意が必要です。体調の変化に気をつけるとともに、バランスのとれた食事と生活習慣で熱中症を予防しましょう。

☀️ 熱中症予防の4つのポイント ☀️

1 こまめな「水分補給」

気温が高くなると気がつかないうちに汗をかき、体内の水分が失われます。のどの渇きを感じる前からこまめに水分（水、麦茶）をとりましょう。

注意
カフェインが多く含まれている飲み物（コーヒー、緑茶）やアルコール類は利尿作用があり、かえって脱水状態を招くことがあるのでNGです。

2 「塩分」をほどよく取ろう

汗をかくと水分とともに塩分も奪われてしまいます。過度な塩分をとる必要はありませんが、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲み物は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

3 「睡眠環境」を快適に

疲れている時、睡眠不足の時は、熱中症になりやすいので、エアコンや扇風機で室温を適度に下げ、睡眠環境を整えて、しっかり睡眠をとりましょう。
(室温の目安：25～28度、湿度の目安：50～60%)
夜寝る前にコップ1杯の水分補給がおすすめです。

4 バランスのよい「食事」を

暑さで食欲が落ちやすくなりますが、軽い食事ですませることなく、朝・昼・夕の3度の食事を規則正しくとり、主食・主菜・副菜を揃えて、バランスのよい食事を心がけましょう。毎食の食事が、暑さに負けないからだづくりのために大切です。

熱中症の発症が急増する7月は、『熱中症予防強化月間』です。

テスティパルグループはISO9001：2015、S014001：2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalgroup.jp>



TASTIPAL GROUP 栄養指導室 NO. 247