

# 2017年 8月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当: 株式会社南テスティパル

(坂田希美、高村勇貴、宮川彩奈、森本瑞紗)

監修: 元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



十八穀ごはん

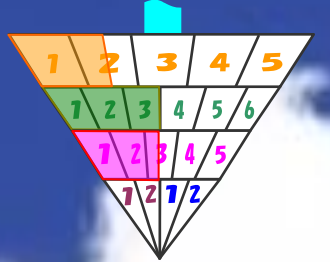
冬瓜のスープ

紅茶のクラッシュゼリー

かぼちゃと  
ゴーヤのかき揚げ

チキンと夏野菜のカレー炒め

8月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー	570kcal	食物繊維	6.4g
たんぱく質	22.5g	食塩相当量	2.0g
脂質	15.9g	野菜総量	212g
炭水化物	81.0g		

チキンと夏野菜のカレー炒めは、香辛料を使うことで食塩を1g控えています。全体に冬瓜、ゴーヤ、トマト、オクラ、なす、パプリカなどの夏野菜をふんだんに使用し、季節を感じるセットに仕上げました。

## 夏を乗り切ろう！熱中症対策

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体温上昇、めまいなどの不調をきたす状態をいいます。体調の変化に気をつけるとともに、暑い時こそバランスのとれた食事と生活で熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症 予防・改善のポイント

#### 「はやめ・こまめ」の水分補給

大量に汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラルが失われます。のどが渇いたと感じる時は、すでに脱水が始まっています。大量に汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。それ以外でも定期的に水分をとりましょう。



#### 食事は主食・主菜・副菜をそろえて

食欲が減退しがちで、栄養バランスが崩れやすくなります。魚・肉・大豆製品・卵などのたんぱく質を十分に食べて、ビタミンやミネラル、水分補給には、冬瓜、トマト、ピーマンなどの夏野菜をとりましょう。



#### 15分程度のウォーキングと睡眠もしっかりと

人は汗をかいて温度調節をしているため、発汗能力を高めることが「熱中症」の予防につながります。日中を避け、夕方の涼しい時間や早朝など、トータル15分ほどのウォーキングはおすすめです。また、疲労回復に睡眠は欠かせません。しかし扇風機やエアコンのつけっぱなしは、からだを冷しすぎる場合があるので要注意です。

