



# 給食だより



第108号 2024年6・7月



栄養管理室の‘えいこ’です。じめじめと感じられる季節になりましたね。今年の夏は高温傾向だと言われています。特に7月は暑さが一段と厳しくなるようですので、熱中症に気をつけて過ごしましょう。

## 『熱中症』について

### 1, 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり体温に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく屋内で横になっているだけでも発症することがあります。子どもや65歳以上の方は熱中症のリスクが高くなるため特に注意する必要があります。熱中症になるとめまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、吐き気やだるさ、多汗など様々な症状が起こります。

### 2, 熱中症を予防するためには

暑さを避ける、身を守ることが大切になってきます。具体的に、室内では扇風機やエアコンで温度調整を行なう、遮光カーテンの使用などがあります。室外では日傘や帽子的着用、日陰の利用、こまめな休憩が予防となります。こまめな水分補給もとても重要ですので、水分や塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。夏は食欲が低下しますが、食事は熱中症予防にとっても大切です。

### 3, 汗をかいた際に失われやすい栄養素

気温上昇に伴い発汗が多くなると水分だけでなく、その中に含まれるナトリウムとカリウム等の電解質が失われやすくなります。電解質が失われると熱中症の症状が引き起こされるため不足には注意が必要です。夏野菜には多くのカリウムが含まれているためぜひ食卓に取り入れてみてください。また体を動かすエネルギーとなる糖質も適量補給する必要があるため、極端な糖質制限は控えましょう。夏に不足しやすいビタミンB1(豚肉等に多く含まれる)、ビタミンC等も補給したいですね。今回は前述した栄養素のとれる夏野菜カレーをご紹介します。塩分やカリウムを制限されている方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

## レシピ

### ○夏野菜カレー(2人分)



材料:	豚こま肉 80g	カレールー 40g(2かけ)
	南瓜 40g	生姜 少量
	なす 80g(1個)	にんにく 少量
	えだまめ お好みで	水 400ml
	人参 50g(1/3本)	※水分量は加減してください
	トマト 30g(ミニトマト2個)	
	サラダ油 小さじ1	

- 作り方:
- ①電子レンジ(500W)で1口サイズに切ったかぼちゃを6分程加熱する。
  - ②生姜、にんにくはみじん切りする。人参、なす、トマトは1口大に乱切る。鍋で生姜、にんにくを油で軽く炒める。
  - ③鍋に豚肉、なす、枝豆、人参、水を入れ中火で炒め煮る。
  - ④具材に火が通ったら、カレールーを入れ溶かす。
  - ⑤最後にかぼちゃ、トマトを入れ混ぜて完成。

コメント: 今回は夏野菜を使用したカレーをご紹介します。いつもとは違う食感や味を楽しんでいただけたらと思います。使用する肉は鶏もも肉など好きなものを使用しても良いですね。ぜひ作ってみてください。

1人分栄養量 : エネルギー232kcal、塩分2.1g

